

給食だより 令和8年度 2号

焼津市学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度の水分を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆食事やおやつに意識して取り入れましょう。



食育の取組を紹介します



焼津東小学校 2年生 生活科「ぐんぐんそだて わたしのやさい」



小学校2年生（生活科）の学習には、野菜の栽培活動を通して食育について学ぶ機会があります。焼津東小では、収穫した夏野菜をおいしく食べよう！と、子どもたちでもできる料理体験をしました。「家でも作ってみたい！」の声が多く、自分でやってみる（体験する）ことの価値を感じました。みなさんも、ちょっとした料理にチャレンジしてみませんか。

おくらのひたひた



板ずり（塩をふり、まな板の上でこすります。表面のうぶ毛が取れ、口当たりがよくなります。）



キッチンばさみで切る（軽くゆでたokraを切ります。包丁を使わず、はさみでも上手に切れます。）



★ひたひたの調味料【okra 80g 分】
さとう(小さじ1)、酢(小さじ1)
しょうゆ(大さじ1/2)、かつお節(1g)
ごま油(少々)、とうがらし(少々)

ぎょうざピザ



ぎょうざの皮にトッピング♪（ぎょうざの皮にケチャップをぬり、うすく切った野菜とチーズをのせ、ホットプレートで焼きます。）

