

「食育」だより

長岡京市立長岡八小学校

令和6年7月

毎日、ジメジメと暑い日が続きますね。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。暑い夏を元気に過ごせるように、食事や水分、睡眠はしっかりととりましょう。

またジメとした気候は、体も心もいつもよりも疲れているなど感じたり、なんだかやる気が出ないと感じやすいかもしれません。でも、そんな時は無理しないで、まずは目を閉じて大きくゆっくり深呼吸してみましょう。ほんの少しだけ元気が出ますよ。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？ 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。	いつ飲む？ のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。	飲む量は？ 運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。
--	---	---

6月食育月間の取組

食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎になるものです。今回は給食を用いて噛むことの大切さを知る30回のもぐもぐタイム、ワゴンと牛乳パックの片づけ名人になろう、ラッキーにんじんの取り組みをしました。特にワゴンと牛乳パックの片づけでは今まで以上にクラスで協力してきれいに片づけることができていました。これからも子ども達が『食』に興味をもち、食べることの大切さや楽しさについて考えるきっかけを作っていきます。



「麻婆なす」

【材料 (4人分)】

豚ミンチ	100g	にら	3本
しょうが	少々	さとう	大1
にんにく	少々	しょうゆ	大1
油	適量	さけ	小1
玉ねぎ	1/2個	赤みそ	大1
にんじん	1/2本	ごま油	小1/2
たけのこ	40g	豆板醤	小1/4
干し椎茸	小1/2枚	片栗粉	小2
なす	3本	水	1/2カップ

【下準備】

しょうが	にんにく	みじん切り
玉ねぎ	人参	たけのこ
粗みじん		
戻して	粗みじん切り	
なす		厚めのいちよう切り
にら		1.5 cm長さに切る



【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、しょうが・にんにく・豚肉・干し椎茸を炒め、玉ねぎ・にんじん・たけのこを加えさらに炒める。
- ② なすは油でいためておく。
- ③ ①に、さとう・しょうゆ・酒で味付けし②のなすを加える。
- ④ 水で溶いた赤みそ・豆板醤を入れ、にら・ごま油を加える。



3年生 地元農家さんの畑見学

3年生は総合的な学習の時間で長岡京市について学習しています。長岡京市はなすが特産品の一つです。今年も地元農家の松井さんにご協力いただき畑に見学へ行きました。子どもたちは松井さんにインタビューし、実っている野菜を見せていただきました。

なすは葉や実の形、色をよく見て育てているそうです。また今の時期だとなすは一日に1cmほど大きくなり、20日ほどで収穫ができるようになることなど、子どもたちの質問に丁寧に答えていただきました。

農家さんは暑い日も寒い日も畑に出て仕事をされています。今回の話を聞いて、なすを作る仕事の内容や工夫を理解したり、今まで以上に食べ物への興味関心を持ち、生産者さんや調理してくださった方への感謝の気持ちも高まったと思います。

