

スクールランチ 7月

食育だより

令和7年7月 沼小学校



7月の目標

すききらいなく食べよう

わたしたちは毎日いろいろなものを食べて生きています。食べ物は、体の中でのはたらきによって、大きく赤・黄・緑の3つのグループに分けられます。毎日を元気に過ごし、大きく成長するためには、3つのどのグループの食べ物も欠かせません。朝、昼、夕それぞれの食事で、3つのグループの食べ物を上手に組み合わせることで食べましょう。

脳や体を動かす
エネルギーになるよ

血や筋肉、骨、かみの毛、
ひふなど体をつくるよ

げんき
元気ポイント

まずは、朝ごはんから 赤・黄・緑

あさ
朝

毎日朝ごはんを食べていますか？「食べている」という人は、パンだけ、ごはんとふりかけだけになっていませんか？まずは、用意しやすいものから『もうプラス1品』を心がけてみましょう。食事からも水分補給ができること、熱中症予防に役立ちます。



たまご、ウインナー、牛乳など

ごはん、パンなど

野菜料理、汁ものなど

作ってみよう給食レシピ

★納豆ボール★

納豆や肉、ねぎ、ひじきなどを使った栄養満点メニューです。7月14日の給食で初登場します。



作り方

(4人分)

材料	分量	材料	分量
・ひきわり納豆	50g	・卵	10g
・牛豚ひき肉	160g	・みそ	小さじ2/3
・白ねぎ	30g	・しょうゆ	小さじ1・1/4
・コーン	30g	・片栗粉	大さじ2強
・乾燥ひじき	5g	・揚げ油	適量

- ① 納豆、ひき肉、みじん切りにした白ねぎ、コーン、乾燥ひじき(水戻していないもの)をよく混ぜ合わせます。
- ② ①に卵、みそ、しょうゆ、片栗粉を入れて、さらによく混ぜます。
- ③ 一口サイズの団子にして、170度の油で揚げたら完成です。

体の調子をととのえて病気をふせぐよ
赤や黄のグループのはたらきを助ける役割も！

