

7月 食育だより ランチタイム 毎月19日は食育の日 さくら小学校

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事をしっかり食べることが大切です。夏休みまであとわずか、食事・睡眠を十分にとり、楽しい夏休みを迎えましょう。

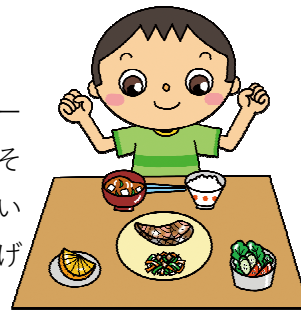


食育目標  
暑さにまけない  
食事にしよう

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！  
朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

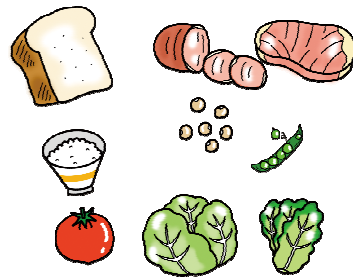
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体にたくわえられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミン B<sub>1</sub> が必要です。ビタミン B<sub>1</sub> は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



旬の野菜にふれましょう (とうもろこし)

これから夏にかけておいしくなるのが「とうもろこし」。食品成分表では「スイートコーン」と記載されているように、未熟な若い実を食べるため、穀物ではなく野菜として分類されます。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミン B 群を多く含みます。おやつとして食べる機会も多く、夏の健康維持にとっても役立ちます。さくら小学校では1年生、こすもす学級が皮むきをし、当日の給食でいただきました。

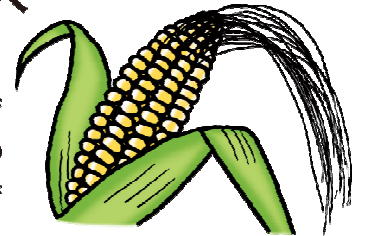
実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



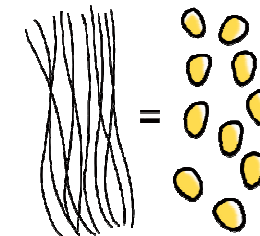
ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つ1つのつぶの先まで伸びています。



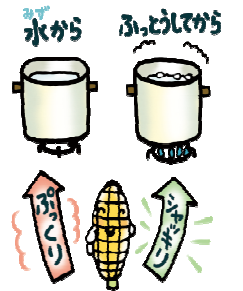
ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがりです。



朝食標語・食育標語紹介

ぼくのあさ いつもたべるよ ぱくぱくと  
あさごはん いっぱいたべて げんきにあいさつ  
いただきます きょうもきゅうしょく おいしいね！  
みんなで たべるきゅうしょく おいしいね  
5じかんめ きゅうしょくたべて ぜんしゅうちゅう  
おいしいね みんなでなかよく いただきます  
ごはんたべ おおきくなるよ ぐんぐんと  
あさごはん たべるとげんきが わいてくる

お知らせ 7月12日のセレクトアイスは、ソーダ味198人、ぶどう味237人でした。



# たべリングリッシュ

わたしはお寿司が好きです。

I like sushi.

アイ ライク スウシ

わたしは刺身がきらいです。

I don't like sashimi.

アイ ドン ライク サシイミ

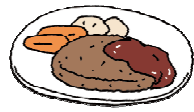
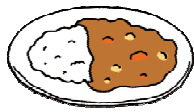
## ●料理名 Food items (フウド アイテムズ)

カレーライス

ラーメン

焼き肉

ハンバーグ



curry and rice  
カリ アン ウライス

chinese noodles  
チャイニイズ ヌウドオズ

barbecued beef  
バァビキユウド ビィフ

hamburg steak  
ハェンバァグ スティク

目玉焼き

焼き魚

野菜炒め

シチュー



fried egg  
フウライド エッグ

grilled fish  
グリウド フィシュ

stir-fried vegetables  
スタァ フライド ベジタボオズ

stew  
ステュウ

※黒字のカタカナはアクセントのある場所です。

今は苦手でも、きっとおいしく食べられるときがくる。まずは一口、ためしてみよう！

Try your least favorite foods again! You will

トライ ユア リイスト フェイヴァリット フウザゲエェン ユウル

maybe like them. Try at least "one bite"!

メイビィ ライク ゼ(0)ン トライ アッリィイスト ワン バイト

③好きなもの  
きらいなもの



# たべリングリッシュ

④日本語になった英語の食べ物の  
名前と、もとの発音を知ろう！

## ●外来語 Loan words (ロオン ウワズ)

バナナ



banana  
バナナ

キャベツ



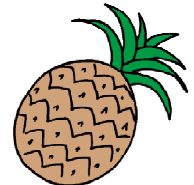
cabbage  
キャベジ

レモン



lemon  
レマン

パイナップル



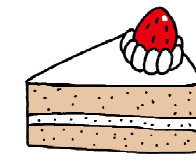
pineapple  
パインナァポ

トマト



tomato  
トゥメイトウ

ケーキ



cake  
ケイク

ミルク



milk  
ミウク

ジュース



juice  
ヂュウウス

※黒字のカタカナはアクセントのある場所です。

Let's practice the pronunciation when you eat

レッツ プラクティス ダ プロナウンシェイション ウェン ユウ イイト

these foods!

ディイズ フウツ

これらの食べ物を食べるときに発音の練習をしてみましょう！

◎発音のカタカナは、市販のカタカナ英語の本や実際の音を参考に監修者と編集部であくまで参考用のめやすとして作成したものです。実際の指導では、ネイティブの先生の発音などをもとにご活用ください。