



# ぱくぱく

令和5年7月19日  
栄養教諭 山根 直美



毎月19日は「食育の日」です。一生の宝物になる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

## もうすぐ夏休みです！

子供たちにとって楽しみにしている夏休みがもうすぐやってきます。年々暑さも増してきていて、体調管理も大変ですが、「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で元気で夏休みを過ごしましょう。



## 5. 6年生は、調理実習で学習したことを活かして

### 朝ごはんを作ってみませんか？

#### いそどり野菜いため

【材料】(2人分)

- にんじん(短冊切り) 1/4本
- たまねぎ(うす切り) 1個
- ピーマン(せん切り) 2個
- ハム(短冊切り) 2枚
- 油 大さじ1
- 塩・こしょう 少々



【作り方】

フライパンに油を熱し、材料を火が通りにくいものから順に炒め、塩・こしょうで味を付ける。

#### ジャーマンポテト



【材料】(2人分)

- じゃがいも(いちょう切り) 2個
- たまねぎ(うす切り) 1/4個
- ベーコン(せん切り) 70g
- 油またはバター 10g
- 粉チーズ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

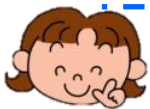
【作り方】

じゃがいもの皮をおき、固めにゆでる。フライパンにバターを溶かし、たまねぎ、ベーコンをじっくり炒め、じゃがいもを加える。塩こしょう、粉チーズで味を整える。

## 個別健康相談のお知らせ

7月20日(木)、21日(金)に保健室で健康相談を行います。

身体のこと、食のこと、ちょっと話にお越しく下さい。養護教諭と栄養教諭がお待ちしています。



## 夏休みにチャレンジしてみよう！

学校からのお知らせにも掲載していますが、食育関係でも作品応募があります。チャレンジしてみませんか？

☆「ひろしま給食」100万食メニュー大募集(主催：広島県教育委員会)

テーマ：「ひろしま給食」で考えよう！地元食材と食文化の魅力再発見

\*応募用紙をダウンロードし、入力、プリントアウトしたものに写真を貼り付けてください。

☆第30回広島県児童牛乳ポスターコンクール



夏休みに、ご家族で楽しくチャレンジしてみませんか？

