

いただきます～す

令和2年8月7日
菅山小学校



長い梅雨が明け、ようやく夏らしい季節がやってきました。
そして・・・明日から夏休みです。休みに入ると「夜ふかし」「朝ねぼう」「朝食なし」と、生活リズムが崩れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に規則正しい生活を送りましょう。
そして、熱中症を予防し、1日3食をしっかり食べて免疫力を高めて元気に夏休みを過ごしましょう。



夏休みチャレンジ お手伝い大作戦!!

～お手伝いから学べる4つの効果～



1. 実物に触れることで五感を磨くことができる。

家事は『視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚』といった五感を使いながら行います。勉強をする上でも五感を使いながら学習すると脳が活性化したり記憶が定着しやすくなったりするといわれています。

2. 自分から段取りを考え、工夫するようになる。

家事を行うには段取りを考える必要があります。段取りを考えたり、効率を考えたりして工夫することは、勉強をする上でも重要です。

3. 責任を持つことで自主性がつく。

お手伝いを任せれば『自分の仕事』として責任を持つようになります。自分がやらなければ家族が困るので自主的にやるようになります。自ら考える自主性も、勉強をしたり将来を考えたりする上ではプラスになります。

4. 社会の一員として働く意識が持てる。

お手伝いをすると家族のためになります。『家族の一員として働く意識』を持つことは、『社会のために働く意識』につながり、お手伝いは社会勉強の一步になります。

※この他にも、食への興味関心が高まり自分の食生活を大切に考えることができる、食べ物への感謝の気持ちが育ち大切にできる、などのメリットもあります。

お手伝いビンゴで3列以上のビンゴをめざそう!

☆絵と同じお手伝いができたら、1回ごとに○をつけましょう。

☆たて、よこ、ななめの列がそろったらビンゴです。何列できるかな?



<お手伝いの種類>

食器やおはしをならべる (じゅんびする)

料理の^{れつ}お手伝いをする

ごはんやおかずを^もりつける

^{あと}後かたづけを^{てつぱ}手伝う

そろえたビンゴの^{かず}数



暑い夏こそ、夏やさいを食べて元気にすごしましょう!!



旬の野菜を食べることは、おいしいだけでなく、その季節の健康づくりにも役立ちます。夏が旬の野菜には、水分がたっぷり含まれ、からだの調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん含まれます。食卓に上手に取り入れましょう。

～ 夏を元気にのりきる夏やさい ～

なす

ほとんどが水分ですが、油との相性がとても良く、炒めたり、揚げたりすることでよりおいしくなり、エネルギー補給にも役立つ野菜です。

みそ汁に、ごま油などで炒めてから加えると、甘みや風味が増して、食べやすくなります。



ピーマン

苦手な子が多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含む栄養いっぱいの野菜です。

繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと一緒に炒めて甘辛い味付けにすると食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」は甘みがあるため、食べやすくなっています。

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜です。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使って調理すると、カロテンの吸収がさらに良くなります。

くし形に切ったかぼちゃの天ぷらはかぼちゃの栄養をさらに吸収しやすくなる料理です。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。油との相性がよく、カロテンの吸収率が高まり、免疫カアップや夏風邪の予防に効果的です。

ゴーヤ

緑のカーテンでも有名なゴーヤは、ビタミンCが多く含まれます。苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果もあります。白いワタをしっかりとり、塩もみをすると苦みを抑えることができます。

きゅうり

ほとんどが水分で、のどや体の渇きをいやします。カリウムが多く含まれるため、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるといわれます。

サラダや漬物、酢の物などにして、おいしく食べることができます。

オクラ

カロテンや成長に欠かせない「葉酸」という栄養が豊富です。

粘り成分の「ムチン」は胃腸をほごする役割があります。熱を通し過ぎると色が悪くなるので、サッと茹でて使うのがコツです。

トマト

ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれます。また、うまみ成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合います。

生で食べてもおいしく食べることができるため、忙しい朝食の一品に最適な食べ物です。



えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミンB1が多く含まれます。ジュースやアイスなど甘い物のとり過ぎになりやすい夏には、特に役立つ食材です。

Let's Cooking

* 夏やさい かんたんレシピ *

○ きゅうりと大根のひたひた

<材料> (4人分)

○きゅうり：140g

○大根：100g

○かつお節：3g

☆調味液

しょうゆ：大さじ1

砂糖：小さじ2

酢：小さじ2.5

ごま油：小さじ1



<作り方>

- ① きゅうりと大根は7mmの輪切りにし、ゆでて冷まし、水気を切ります。
- ② かつお節は熱したフライパンで煎ります。
- ③ 調味料を合わせて①と②を加えて和えます。

○ カレー風味ピザトースト

<材料> (2人分)

○食パン：2まい ○トマト：1こ

○ピーマン 1/2こ ○ハム：4まい

○ピザ用チーズ：適宜

○マヨネーズ：大さじ2～3 ○カレー粉：少々



<作り方>

- ① マヨネーズとカレーパウダーを合わせ、パンにぬります。
※パンに直接マヨネーズをかけ、その上からカレーパウダーをふってもOKです。
- ② ハム、食べやすい大きさに切ったトマト、輪切りにしたピーマン、ピザ用チーズをのせ、カレーパウダーをふります。(カレーパウダーはお好みの量で)
- ③ オーブトースターで香ばしい焼き色がつくまで焼きます。

ワンポイントアドバイス

たまねぎやベーコン、コーン、マッシュルームなど好きな食材をのせて作ってもOKです。食パンをぎょうざの皮に変えて作っても楽しいです♪

