



2021年
(令和3年)
夏休み号
長尾小学校

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ めたいものにとりすぎに気をつけよう</p>
<p>や さいをしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

季節の行事「お盆」

「お盆」は、ご先祖様や、亡くなった人たちの霊（魂）をお迎えし、供養する（お供え物などをして、その方たちの幸せを祈る）行事です。7月または8月の13～16日の間にされる地域が多いようです。

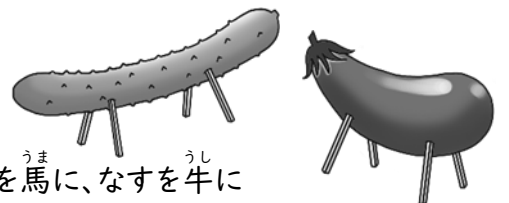


精進料理

動物の肉や魚を使わず、穀物や大豆、野菜、山菜、海そうなどを使っ

て、作られる料理のことです。「お盆」に精進料理をお供えするのは、「お盆」の行事が、仏教の行事からきているからだそうです。仏教では、『不殺生（生き物を殺さない）』と言う戒めがあり、そのことから、動物の肉や魚を使わない精進料理をお供えするようになったそうです。

精霊馬



きゅうりを馬に、なすを牛に見立てて作ったものです。ご先祖様の霊が行き来する乗り物として飾ります。「きゅうりの馬」には『足の速い馬に乗って、早くお越してください』との願いが、「なすの牛」には、『足の遅い牛に乗って、ゆっくりお帰りください』との願いが込められている、とされています。

いつもの食事に野菜プラス1

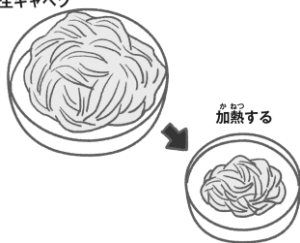
野菜のメリット!



野菜には体の調子を整えるビタミンがたっぷり! 同じくたっぷりの食物せんいは腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。

野菜を多く食べるには

ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさ大きく減り、たくさん食べやすくなります。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎになりにくい食品です。季節感も楽しめ、心も豊かにしてくれます。



外食をする時や、スーパーやコンビニでお惣菜を購入する時は、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加しましょう。目標は野菜のおかず1日5皿です。



夏野菜のかき揚げ (7月6日 (火))

- 材料 (5人分)
- 桜えび 50g
 - 玉ねぎ 75g 薄切り
 - かぼちゃ 35g せん切り
 - ゴーヤ 15g いちょう切り
 - オクラ 25g
 - 米粉 35g (小麦粉でも可)
 - 片栗粉 25g
 - 塩 0.5g
 - 水 適量
 - 揚げ油 適量



《作り方》

- ☆の材料を混ぜ合わせる。水の量を調整して揚げやすい固さにする。
- 一口大にして165~170℃の油でカラッとすするまで揚げる。



「毎日かき揚げが良い!」と野菜たっぷりでも、子どもたちに大人気でした。「野菜プラス1」に、ぜひご活用ください。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

第3回枚方市給食コンテストが開催されます!

5、6年生が対象です。7月12、13日ごろに、プリントをお渡ししています。コンテストに選ばされると、実際の給食に登場します。必修の宿題ではありませんが、ぜひご応募お待ちしております。