

毎月19日は食育の日！  
家族で「食」について話し  
てみましょう。

# 食育Information

夏休み  
特別号

新座市立第四中学校

ここがポイント！ 夏休みも忘れずに！

「早寝・早起き・朝ごはん」と「20秒程度の手洗い」

生活リズムを  
ととのえよう！

早

寝



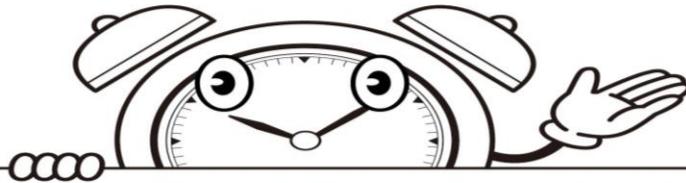
早

起

き



朝ごはん



早起きをして朝の光をあび、朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めてきます。また、体内時計や生活リズムがととのいます。

きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



「早寝・早起き・朝ごはん」しっかり食べよう朝ごはん！  
夏休みに作ってみましょう！  
（「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会より）

### メニュー10【ピリ豚ライス】



- 1 《材料（1人分）》
- |               |        |             |        |
|---------------|--------|-------------|--------|
| ・豚肉（薄切り肉）     | 100g   | （合わせ調味料）    |        |
| ・豆板醤          | 小さじ1/2 | しょうゆ        | 小さじ2   |
| ・にんにく（つぶす）    | 1かけ    | さとう         | 大さじ1   |
| ・しょうが（つぶす）    | 1かけ    | オイスターソース    | 大さじ1   |
| ・サラダ油         | 大さじ1   | 白みそ         | 小さじ2   |
| ・玉ねぎ（スライス）    | 8g     | 水           | 1/4カップ |
| ・本しめじ（小房に分ける） | 20g    |             |        |
| ・温かいご飯        | 茶わん1杯  | ・万能ねぎ（小口切り） | 大さじ1   |
- 2 《作り方》
- 鍋に油を入れ、豆板醤、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
  - 豚肉が炒めあがったら、野菜、しめじを加え、軽く炒め合わせたら、合わせ調味料を入れて10分煮込む。（調味料がなくなるまで）
  - 器に適度にご飯を盛り、万能ねぎを散らし豚肉をのせる。
- 3 【調理の時間】 20分

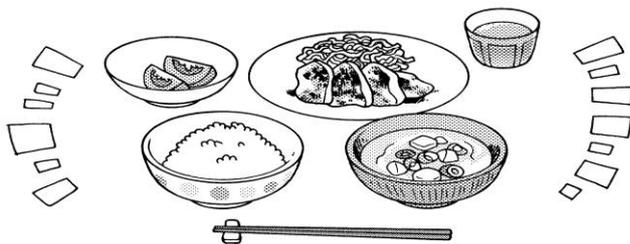
### メニュー22【野菜たっぷりサラダうどん】



- 1 《材料（1人分）》
- |         |    |     |     |       |      |
|---------|----|-----|-----|-------|------|
| ・冷凍うどん  | 1袋 | ・卵  | 1個  | ・きゅうり | 1/2本 |
| ・生ハム    | 2枚 | ・水菜 | 30g | ・トマト  | 1/4個 |
| ・ドレッシング | 適量 |     |     |       |      |
- 2 《作り方》
- きゅうりは、水で洗い千切りにする。水菜は洗って3cmに切る。
  - トマトは、洗ってからくし型に切る。
  - 卵は、器に割って入れ、水を50cc入れてレンジ（600w）で1分加熱する。（卵は、卵黄のように穴を開けておく。）
  - 冷凍うどんは、そのまま3分30秒レンジ（600w）で加熱する。
  - 加熱したうどんを水で冷やし、ザルに入れ水をきり器に盛る。
  - うどんの上に野菜と卵とハムをのせる
  - 好みのドレッシングをかける。
- 3 【調理の時間】 15分

## バランスのよい食事で夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



©少年写真新聞社2020

## そうめんだけじゃ……



©少年写真新聞社2020

## 夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？  
点と点をつないでね。

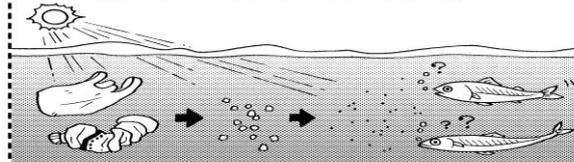
南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	き	ぼ	も
	ヤ	ゅう	ち	も
	（か）	り	や	も
	り			も



©少年写真新聞社2020

## 持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック（5mm以下の破片）になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。



©少年写真新聞社2020

農林水産省 関東農政局ホームページ  
「おうち de 食育」では朝食の重要性や食品安全などの情報を掲載しています。こちらも参考に楽しい夏休みを過ごしてください。

