

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!



令和7年12月11日
石巻市立住吉小学校

まいつき にら
毎月 19日は
レ・くいき
食育の日
です。

※お子さんと一緒に読みください。

2学期も残り僅かとなりました。教室では2学期のまとめを頑張っています。

子どもたちがかぜに負けず、元気に学校生活を送るために、「体を内側から温める食事」と「抵抗力を高める栄養」が大切になります。旬の大根、白菜、ねぎなどは体を温め、みかんなどの果物はかぜの予防に役立ちます。シチューやお鍋など、温かい食卓を囲んで、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的に摂るようしましょう。

ふゆ
冬も 牛乳を
の
飲んでね♪



うらにレシピが
あるよ♪

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで はやね・はやおき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!

かてい しょくいく ぎゅうにゅうかつよう かんたん えいようまんてん 家庭でできる食育チャレンジ：牛乳活用で「簡単・栄養満点」！

「牛乳が苦手」「給食で飲みきれない」というお子さんでも、お料理やおやつに使うことで、抵抗なくおいしく栄養を摂ることができます。ぜひ、ご家庭で試してみてください。

チャレンジレシピ：時短！「とろーり牛乳コーンスープ」

レンジだけでできる、あったかスープです。牛乳の栄養を丸ごと摂れます！

材料（2人分）>

- 牛乳：200ml
- コーンクリーム缶（またはレトルトのコーンスープの素）：1缶（約150g）
- 顆粒コンソメ：小さじ1/2
- 水：50ml

作り方

- 耐熱容器にコーンクリーム、コンソメ、水を入れてよく混ぜます。
- 牛乳を加えて、さらに混ぜます。
- ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2分半～3分加熱します。ふつふつとして、温まつていれば完成です。
- （好みで）パセリを散らしたり、パンを浸して食べてもおいしいですよ！

つづ 続けよう！「早寝・早起き・朝ごはん」

もうすぐ冬休みですが、朝寝坊や夜ふかしをしていると、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になってしまいます。冬休みも、これまで通り早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、規則正しい生活リズムを守りましょう。



早寝



早起き



朝ごはん