



# 食育通信

令和7年5月13日(火)

石巻市立住吉小学校

※毎月19日は食育の日です♪



※おうちの人と いっしょに よみましょう!

たいちよう  
体調をととのえて

ベストを尽くそう!

もうすぐ運動会です。どの学年も校庭で元気に  
練習に励んでいます。規則正しい生活や1日3食  
の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



うんどうかい

ちから

だ

たいせつ

## 運動会で力を出すために大切なこと

### せいかつしゅうかん 生活習慣

はやね  
早寝

はやお  
早起き

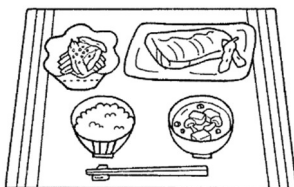
あさ  
朝ごはん



規則正しい生活をして朝ごはんをしっかりと食  
べましょう。朝ごはんは脳のエネルギーとな  
り、判断力や意欲をアップさせます。疲れの  
回復を早めるために睡眠も大切です。日頃から  
早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

### えいよう 栄養バランス

力を発揮する  
ために好き嫌いな  
く3食をしっかりと  
食べましょう。



### すいぶんほきゅう 水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心掛けましょ  
う。



家族の一員と  
して食事の後片付け  
の手伝いなどをやっ  
てみましょう。



5月

きゅうしょくもくひょう

の給食目標

「あとしまつをきちんとしよう」



## お茶をどうぞ♪



5年生が家庭科の授業で、お茶の入れ方を学習しました。やかんでお湯を沸かして急須でお茶を入れました。急須が家にはなく、初めて使う児童も多くいました。入れたお茶は「おいしい!」と言って飲んでいました。新茶のおいしい季節です。ぜひご家庭でもゆっくりお茶の時間を楽しんではいかがでしょうか。



### クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何?

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



答え：ツバキ

チャノキはツバキの仲間です。チャノキの葉は緑茶、紅茶、ウーロン茶などの原料になります。

## 親子で一緒に作ってみませんか？

### バナナスコーン

＜材料＞ スコーン 12個分

○バナナ 1本

○ホットケーキミックス 120g

○無塩バター 15g

【出典「ミラクルかんたん! 4フュ  
スイーツマジック」汐文社】

### ＜作り方＞

- ① ビニール袋にちぎったバナナ、バターを入れ、手で滑らかになるまでつぶします。
- ② ①にホットケーキミックスを混ぜます。
- ③ ビニール袋の端を切り、クッキングシートを敷いた天板に絞り出します。
- ④ 190度に温めたオーブンで15分焼いてできあがり。



住吉小の図書室の本です。図書室にはほかにも楽しいレシピブックがありますよ!

☆かんたんおやつ☆