

給食だより

7月号 さいたま市立新開小学校

日に日に暑さが厳しくなってまいりました。夏は食欲が落ち、食べる量も少なくなります。しかし、夏こそしっかりとした食事をとって夏バテを予防することが大切です。次に示す夏の食事のポイントを参考にしながら、夏の暑さに負けない元気なからだをつくりましょう。

～ 夏バテせず、元気に過ごすために ～

夏 野菜を食べよう

夏野菜には、水分・カリウム・ビタミン C が多く含まれています。夏野菜には体の熱を冷ましたり、紫外線のダメージから体を守ったりするはたらきがあります。



バランスよく食べよう

暑い夏はあっさりとしためん類だけで食事をすませしてしまうことも多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミン類の不足は夏バテにつながります。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



鉄 (鉄分) の不足に注意

汗と一緒に鉄分も失われます。レバー、貝類、小松菜など鉄の多い食材も積極的にとるようにしましょう。



よくよく (食欲) を増す工夫を!

レモン・梅干しなどの酸味やしょうが・ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。普段の食事にもぜひ活用してみてください。



納豆・うなぎ・豚肉で疲労回復!

納豆・うなぎ・豚肉に多く含まれるビタミンB群は疲労回復に役立ちます。



ちょう (胃腸) にやさしい食事のとり方を

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなります。冷たいものとりすぎには注意しましょう。





7月7日は七夕です



七夕は、織姫と彦星の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は願い事を書いた短冊を笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

7月7日の給食には、短冊型の人参や大根、星型のオクラやお麩、そうめんなどが入った「七夕汁」を献立に取り入れました。デザートには笹の葉で包んだ「くずまんじゅう」も出るので楽しみにしててくださいね！

お家で給食メニューを作ってみよう！



《タッカルビ》

【材料】（小学生4人分量）

- ・鶏肉（小間） 150g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・キムチ 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・キャベツ 1/8個
- ・ねぎ 1/2本
- ・にら 20g
- ・とっぽき 150g
- ・しょうが 2g
- ・にんにく 2g
- ・油 小さじ1・1/2
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・しょうゆ 小さじ2強
- ・コチジャン 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・溶き水 小さじ2
- ・いりごま 大さじ1

【作り方】

- ① 野菜を切る。
にんじん…いちょう切り
たまねぎ…うす切り
キャベツ…短冊切り
ねぎ …ななめ切り
にら …3cm
しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鶏肉にしょうが、にんにく、酒、砂糖、しょうゆで下味をつける。
- ③ トックをゆでる。
- ④ 油を熱し、にんにく、しょうが、②を炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑥ 調味料、③、キャベツ、キムチ、にら、ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 最後にいりごまを振り入れて、完成。



6月の給食に登場しました。
ピリ辛な味付けで、暑い夏に
おすすめのメニューです！
調味料は味をみながら調整し
てください。