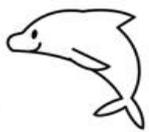


# 給食だより7月



さいたま市立大牧小学校  
令和7年7月1日  
NO. 4  
給食室

## あつ なつ げんき 暑い夏を元気にすごそう



### ◎「早寝・早起き・朝ごはん」で、今日も一日パワーアップ!

朝食を食べずに登校する子どもや一人で菓子パンとジュース、インスタントラーメンの朝食をとるなど乱れた朝食が問題視されています。朝食は一日の活動のスタートであり、重要な役割をもちます。

乱れた食習慣が続くと「疲れやすい」「立ちくらみ」「やる気のなさ」など体調不良を訴えたり、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病へとつながってしまったりします。朝食は元気のはじまりです。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、朝食を食べる環境を整えることから始めましょう。

6年生では、朝食の持つ役割やバランスよい食品の選び方について授業を行う予定です。

### ～朝ごはんパワーチェックリスト～

1	朝、おなかがすいてめざめました
2	朝ごはんは ゆゆうをもってたべることができました
3	朝ごはんは 黄・赤・緑の三色そろっています
4	朝ごはんをよくかみ、あじわいました



### ◎ビタミン・ミネラルが不足しないようにしましょう

トマトやピーマン、かぼちゃ、枝豆、ゴーヤ、しそなど夏野菜がおいしい季節です。これらの野菜には暑い時期に必要な栄養素がふくまれています。2年生では、とうもろこしの皮むき体験を行います。さいたま市の若谷農園さんから届く採れたてのとうもろこしを給食で味わいます。

そして、なすやきゅうり、すいかなどには水分が多く、乳製品や海そう、小魚(しらす、ちりめんじゃこ)にはカルシウムが多く含まれています。

長期休みの時は栄養素のバランスが乱れがちです。積極的にいろいろな色の食品を組み合わせて、普段よりも意識して食べてみましょう。



# こまめに水分補給をしよう!



暑い夏は、あせをたくさんかくので、**からだ**の中の水分が失われていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、すでに**からだ**の中の水分は足りなくなっています。こまめに数回に分けて、

ゆっくり飲みましょう。また、飲み物からだけでなく、みそ汁やスープなど**食事**からも水分補給ができます。食事前に水分をとり過ぎると**食欲**がなくなるので気をつけましょう。

## ～水分補給のタイミング～

● **起きたとき** ●

● **食事のとき** ●

● **運動するとき** ●

● **お風呂に入るとき** ●

● **寝るとき** ●

みずや麦茶で水分を補給しよう!

## つくってみましょう! ～7月16日実施予定献立

### 大豆と夏野菜のから揚げ



《材料》 4人分

- かぼちゃ・・・1/8個
- 水揚げ大豆・・・1/2袋
- ゴーヤー・・・1/2本
- かたくり粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう、カレー粉・・・少々



《作り方》

- ①かぼちゃは角切りにし、素揚げする。
- ②ゴーヤーはワタを取り、半月に切る。
- ③大豆と②はかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④塩、こしょう、カレー粉をあわせる。

①と③と一緒に混ぜ合わせる。

※お好みで味をみて加減してください