

しょくいくだより

令和7年 7月号

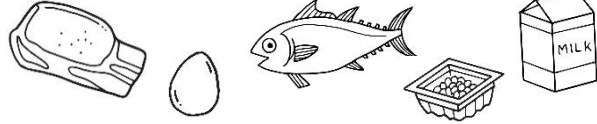
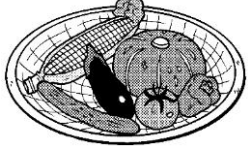
さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読みください

暑くなると食欲が落ち、そうめんなど冷たくてあっさりした食事を好んで食べる機会が多くなります。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）といった栄養素が不足しがちになります。また、冷たいものを一度にたくさんとり過ぎると消化器官に負担をかけ、食欲の減退につながります。その結果、体が疲れやすくなったり、だるくなったりなど「夏バテ」と呼ばれる体調不良を引き起こします。夏バテを防ぐ食事のポイントを押さえて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



<夏バテを防ぐ食事ポイント>

① 1日3食、時間を決めてきちんと食べる   だらだら食べたり、食欲がないからと食事を抜いたりしないで、時間を決めて食べましょう。特に1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれるので、早起きをして朝食を食べましょう。	② たんぱく質をしっかり食べる  肉や魚、卵、牛乳、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を毎回食事に取り入れましょう。主食だけでは栄養が偏り、力が出ません。特にビタミンB1を多く含む豚肉やレバー、大豆製品などは夏バテ予防に効果的です。
③ 夏野菜をたっぷり食べる 汗と一緒にビタミン類も体から失われます。ビタミン類が不足すると、食欲がなくなり、疲れやすくなります。特に色の濃い野菜を多く食べるようにしましょう。 	④ 冷たいものを飲んだり、食べたりし過ぎない 暑さでおとろえている胃腸の働きをさらに鈍らせることになります。また、糖分の多いジュースや炭酸飲料は、体への水分補給を妨げ、飲み過ぎにつながります。質と量を考えてとるようにしましょう。 



とうもろこしの皮むき体験



7月2日(水)に、2年生とすまいる学級のみなで「とうもろこし」の皮むきを行いました。みんなで協力してむいたとうもろこしは、給食で美味しくいただきました。旬な食べ物に触れることは、食への興味・関心を高めるよい機会です。ぜひ夏休みを利用して、様々なことを体験して



みてはいかがですか。野菜の栽培をしたり、家族の食事を作ったり、地域の行事食を調べたりするなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。有意義な夏休みをお過ごしください。



～7月の給食で人気のあったメニューです。ぜひお家でも作ってみてください。～

【ワントンスープ】

<4人分>小学生4人分量です。

材 料	分 量	材 料	分 量
豚肉(挽)	60g	ポークガラスープ※	50(小さじ1/2弱)
にんじん(千切り)	40g	しょうゆ	20g(小さじ3強)
たまねぎ(薄切り)	100g	塩	3g(小さじ1/2)
根深ねぎ(小口切り)	40g	白こしょう	少々
こまつな(2cm切り)	40g	酒	5g(小さじ1)
しょうが(みじん切り)	1.5g	植物油	4g(小さじ1)
ワンタンの皮	25g	水	550ml

※粉末の中華スープの素を使う時は、袋または瓶に表示される量を確認してお使いください。

<作り方>

- ① 油を熱し、しょうがを入れ、豚肉を炒める。
 - ② にんじん、たまねぎを入れて、さらに炒める。
 - ③ 水、ガラスープを入れて煮る。
 - ④ 調味料を入れる。
 - ⑤ ワンタンをパラパラと、くっつかないように入れる。
 - ⑥ ワンタンがやわらかくなったら、ねぎ、こまつなを入れる。
- ★最後にごま油を入れても美味しいです！



【ソイ丼】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
大豆(水煮または冷凍)	120g	水	80cc
豚肉(挽)	100g	三温糖	小さじ1弱(8g)
ベーコン	20g	みりん	小さじ2(12g)
玉ねぎ	60g	しょうゆ	小さじ3強(20g)
にんじん	40g	カレールウ	14g
植物油	小さじ1/2(2g)		

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ 油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ 豚肉を加えて、よくほぐし炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ⑥ 大豆、水、三温糖、みりん、しょうゆを入れて煮る。
- ⑦ カレールウを振り入れ、よく混ぜる。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑦をかける。

