

給食だより

平成26年7月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川 本 順 一

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければみんなが楽しみにしている夏休みがもうすぐです。栄養・運動・休養をしっかりと、規則正しい生活をして暑さに負けずに元気に夏休みを過ごせるようにしましょう。

つくるためにも旬の野菜やくだものを食べて、季節に対応できる体をつくりましょう。

7月の給食について

* 7月が旬の野菜やくだものをたくさん取り入れました。

トマト、枝豆、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、おくら、ゴーヤ、とうもろこし、冬瓜、すいかなどを使います。

9日のとうもろこしは、2年生が朝、皮むきをしたものを給食室で蒸して全校で食べます。

* 行事食は、7日に七夕(七夕汁、手作り七夕ゼリー)、17日に土用の丑(うな丼)です。

* 郷土料理は沖縄です。郷土料理のジュシー、グルクン、もずく、パイナップルが出ます。

給食試食会

6月13日(金)に、98名の保護者の方が参加して実施されました。学校での給食での取り組み、家庭の食生活でのお願いなどを話し、1年生の給食の様子を見学後、試食をしました。家庭では作ることのない『ソイ丼』を試食していただきました。「カレー味で春菊がアクセントになっていておいしかった。」「春菊が苦手でも食べやすかった。」などの感想をいただきました。アンケートにご協力いただきありがとうございます。



お弁当給食



なかよしタイムに、給食室で作ったお弁当をグループごとに芝生の上などで食べ、その後一緒に遊びました。900個以上のお弁当作りはとても大変でしたが、楽しそうに食べている様子を見ることができました。

「料理紹介」

【茎わかめのチョナムル】 ~8日(火)の給食です~

材料 (4人分)

作り方

茎わかめ 100g

① 調味料を煮立てて、にんにくのみじん切りを加えてたれを作り、冷ましておく。

(細切のもの)

もやし 100g

② 茎わかめは塩抜きしてから茹でて冷ます。もやし、えのきたけも茹でて冷ましておく。

えのきたけ 20g

白ごま 小さじ1

③ ごまは煎っておく。

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

* 茎わかめは、家庭で食べる機会が少ないかと思いますが、シャキシャキした歯ごたえで、子どもたちにも、先生方にも好評の一品です。

にんにく 1片

ごま油 小さじ2

りんご酢 小さじ2

あせ い しせ すい ぶん ほ せゆう
汗をかいたら意識して水分補給を!

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも、冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。

飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」などです。



コップ1杯 (150cc) のエネルギーのめやす

えいようひょうじ
栄養表示を見てください



ちゆうたんぱくしつ じゆんしゆん など多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな
 ※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな
 栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。1日1~3杯までにしましょう。

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらなくいと、栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために…

**しっかり食べよう！
朝ごはん**



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとかふりかけとか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。

**のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう！**



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。

**色のこい野菜を
食べよう！**



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

**卵、肉、魚などのたん白質
をしっかりとりよう！**



そうめんやざるそばを食べるときは、たん白質も忘れずにとりましょう。

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「体づくり」につながっています。

夏休みも



忘れずに！



毎月19日は食育の日です。さいたま市では食育の日にちなんで『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。