

給食だより

平成27年7月

さいたま市立 美 園 小学校

校長 楨 山 正 春

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。体の調子を整え、病気に負けない体をつくるためにも旬の野菜やくだものを食べ、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、ゴーヤ、とうもろこし、冬瓜、すいかなどを使います。

10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。9日に郷土料理のジュシー、チャンプル、もずく、パイナップルが出ます。

お弁当給食



17日(金)の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食べ、その後一緒に遊びました。当日は残念ながらあいにくの雨模様で教室で食べることになりましたが、グループごとに仲良く楽しそうに食べていました。



「料理紹介」

【ベーコンとポテトのオープン焼き】 ~14日(火)の給食です~

材料 (4人分)

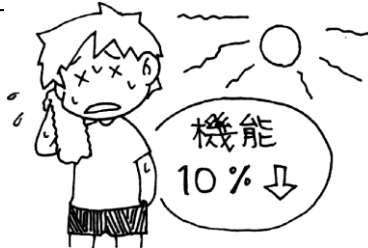
作り方

じゃがいも	240g	① ホールコーン、クリームコーン、マヨネーズ、薄口しょうゆ、こしょうを合わせてソースを作る。
ホールコーン(缶)	50g	
クリームコーン(缶)	50g	②じゃがいも(薄切り)、たまねぎ(スライス)、ベーコン(短冊切り)を①のソースと混ぜ合わせる。
ベーコン	50g	
たまねぎ	50g	③ カップに②を入れてパセリ(みじん切り)をのせ、200℃で20分くらい焼く。
マヨネーズ	大さじ3.5	
うすくちしょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	* 切って混ぜるだけで簡単に作れる一品です。夏休みに親子で作ってみてはいかがでしょう。
パセリ	少々	

夏の食生活

暑さにまけないためにも
規則正しい食生活を！

夏は高温多湿のためからだの機能が10%ほど低下します。食欲も減退気味になります。ポイント1~5を守るようにこころがけましょう。



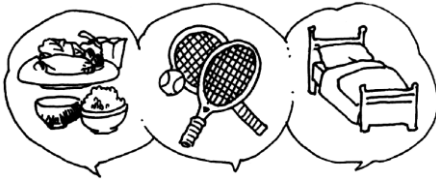
ポイント 1

水分の補給は牛乳か麦茶で！
ジュース、清涼飲料水などはひかえめに。



ポイント 2

十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活。これが厚い夏をのりきるための条件です。



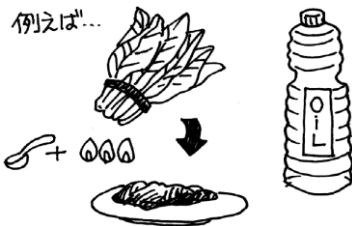
ポイント 3

朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに。



ポイント 4

香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。
油をじょうずに利用して少量でも栄養の確保を。



ポイント 5

野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜を多く食べるようにこころがけましょう。



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。