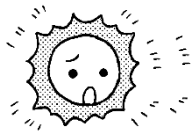


# 給食だより 7月号

さいたま市立三室小学校  
校長 井上 美登利  
栄養士 森下 かほる

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。

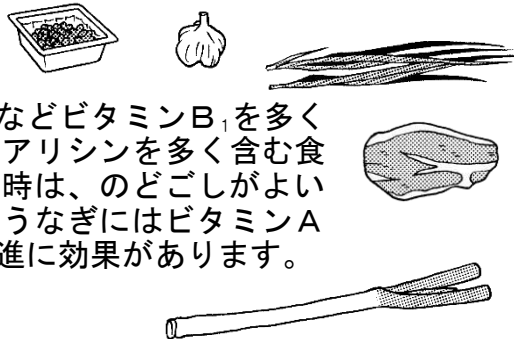
### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



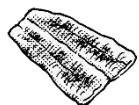
## 熱中症に

ならないために……

こまめに**水分補給**を



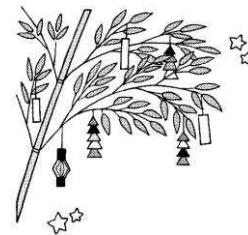
## 今年の土用の丑の日は7月30日です



浦和駅西口に、『うなこちゃん』というマスコットキャラクターの像がありますが、みなさん、知っていますか？ 作者は、アンパンマンの「やなせたかしさん」です。江戸時代、中山道浦和宿からやや離れた沼地でうなぎがとれ、旅人や釣り客に提供していたことから、さいたま市浦和区は、うなぎのかば焼きの発祥の地といわれてきました。土用の丑の日には、うなぎを食べる習慣があります。これは、丑の日にちなんで、『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習からだそうです。今年の土用の丑の日は、7月30日です。夏休み中に機会があれば、是非食べてみましょう。

## 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛（けんぎゅう）が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。7日の給食は七夕献立です。みんな大好きな鶏の唐揚げは、給食室で米粉とでん粉をつけて作ります。七夕汁には、☆型のラッキー人參と大根が入っています。みなさんお楽しみに！



6月14日のじゃがいもの甘辛揚げに三室小なかよしファームで収穫したじゃがいもを使いました。今年度は地域の方にご指導頂き、62kgも収穫できました。



## さいたま市の地場産物を食べよう！

さいたま市で作られる地場産物を知っていますか。給食では地元のお米や野菜や果物を取り入れています。7月11日（火）には、緑区ブルーベリーラザ浦和の大粒のブルーベリーが給食に出ます。これを機会に、私たちの緑区で作られている地場産物を知り、生産者さんの努力を身近に感じてみましょう。また、是非ご家庭の食卓にも積極的に地場産物を取り入れていきましょう。



# 作ってみませんか？

## ターメリックライス

	分量(4人分)	切り方
	g	
A	米	3合
	ターメリック	0.8
	バター	5
	塩	1
	コンソメ	1個

6月のメニューから紹介します。

三室小人気メニューで、とてもよく食べていました。ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

### 作り方

- ① 米にAの調味料を入れて炊飯する。

## 大豆入りドライカレー

	分量(4人分)	切り方
	g	
豚肉(挽)	50	
大豆ミート	25	
玉ねぎ	200	みじん切り
人参	75	みじん切り
ごぼう	50	ささがき
大豆(乾)	50	戻してからミキサー
ピーマン	25	みじん切り
干しぶどう	10	刻む
にんにく	1	みじん切り
生姜	1	みじん切り
トマトピューレ	50	
ウスターソース	15	
カレールウ	15	
ローリエ粉	0.1	
ナツメグ粉	0.1	
ガラスープ	50	
塩	3.5	
白こしょう	0.2	
水	50	

### 作り方

- ① ピーマンは茹でておく。
- ② 油を熱し、にんにく、生姜をよく炒める。
- ③ 豚肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ④ ごぼう、玉ねぎ、人参、刻んだ大豆を入れ、よく炒める。
- ⑤ カレールウ、ガラスープ、水をを入れて煮る。
- ⑥ 干しぶどう、トマトピューレ、調味料を入れ、味をととのえ、①を加えて出来上がり。

\* 給食では乾燥大豆を使用しましたが、手軽に使えるゆでた大豆や缶詰を使ってもよいでしょう。(ゆで大豆の場合は、100g)

## 手作り福神漬け

	分量(4人分)	切り方
B	きゅうり	100 小口切り
	大根	80 いちょう切り
	なす	30 いちょう切り
	生姜	3 千切り
	しょうゆ	20
	酢	5
	みりん	4
	砂糖	10

### 作り方

- ① 生姜とBの調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。
- ② 野菜はそれぞれボイルし、冷ます。
- ③ 粗熱がとれた②の野菜と①のタレを合わせて出来上がり。

