

給食だより 7月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
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

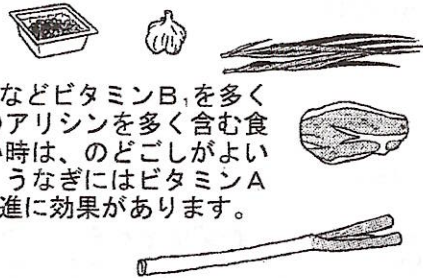
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

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過ぎ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B₁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と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24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います。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。今年は稚魚、シラスウナギが豊漁で、昨年より値下がりの可能性が出ています。今年の土用の丑の日は7月24日です。機会があれば、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おり、昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛（けんぎゅう）という人がいました。2人は結婚しましたが、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われています。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。4日の給食は七夕献立です。みんな大好きな鶏の唐揚げ、七夕汁には、☆型のラッキー人参と大根が入っています。みなさんお楽しみに！



緑区『ブルーベリープラザ浦和』のブルーベリー



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。給食では地元のお野菜や果物を取り入れています。通年で若谷農園で栽培された小松菜が、3日にはブルーベリープ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地場産物を取り入れてみてくださいね。

作ってみませんか？

東松山焼きトンご飯

6月の給食のメニューから紹介します。
 お子様といっしょに ご家庭でも
 作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
精白米	3合		
A 酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
豚肉(角切り)	100		
にんにく	1	みじん切り	
しょうが	1.5	みじん切り	
アップルソース	15		
京桜みそ(赤)	大さじ1		
トウバンジャン	小さじ1/4		
B コチュジャン	小さじ1/4		
さとう	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ2/3		
ごま油	小さじ1		
水	7.5		
ねぎ	50	1cm小口切り	
いりごま(白)	10	炒る	

- ① いりごまは、炒って冷ましておく。
- ② Aを加えて、炊飯する。
- ③ ごま油を熱し、豚肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ 水、Bの調味料を加えて焦げないように煮る。
- ⑤ ねぎを加える。
- ⑥ 炊き上がったご飯に、⑤、いりごまを混ぜ合わせて出来上がり。

* 三室小の人気メニューのひとつです。

小松菜のおひたし

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
小松菜	150	2cm切り	
キャベツ	150	千切り	
しょうゆ	小さじ2		

- ① 野菜はそれぞれ茹でて、冷ましておく。
- ② ①をしょうゆで和えて、出来上がり。

* 給食では、ミニトマト以外の野菜は
 すべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで
 合わせています。
 野菜は、各家庭にあるものでもよいでしょう。

