

給食だより



【7月の給食目標】
あつ 暑さに負けない
げんき 元気な体をつくろう

令和6年度7月号
さいたま市立日進小学校



蒸し暑い日が多くなりましたが、梅雨空もやがて太陽の照りつける毎日になっていきます。暑さ
で食欲が落ちる季節ですが、バランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない元気な体をつくりま
しょう。

夏を元気に過ごすために



暑いとジュースやアイスクリーム等、冷たい物を多くとってしまいがちですが、食事をしっかりとら
ないと、栄養が偏ってしまい、体調が崩れ、疲れて動けなくなってしまいます。暑い夏も、毎日元気に
過ごせるように、食生活を見直してみましよう。

早寝・早起きをしよう

夜遅くまで起きて、テレビを見たり、ゲームをし
たりしていると、生活のリズムが崩れてしまいま
す。夏休みに入っても、
「早寝・早起き」を心が
けましょう。

朝ごはんを食べよう

朝、起きた時の脳や体は、エネ
ルギー不足の状態になっていま
す。朝ごはは、一日を過ごすた
めの大切なエネルギー源です。
毎日しっかり食べましょう。

栄養バランスのとれた 食事をしよう

一日に必要な栄養素をとるために、栄養バ
ランスの整った食事をするように心がけましょ
う。そうめんやざるそば等を
食べる時は、たんぱく質(肉・
魚・卵等)や、野菜も一緒に
とるようにしましょう。

冷たい物を取りすぎ ないようにしよう

冷たい物を取りすぎると、食欲をなくしたり、胃の
調子を悪くしたり、体調を崩す原因となります。と
りすぎには注意しましょう。清涼飲料水や、炭酸
飲料は、砂糖がたくさん入っているので、余計に
のどが渇きます。水分を補給する時は、水かお茶
を飲むようにしましょう。
(運動をする時は、塩分を含む
ものにしましょう。)

カルシウムをとろう!

夏休み中など、給食がない日は、カルシウ
ムが不足しがちになります。カルシウムは、丈
夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛
乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む
食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- ひじき
- 干しエビ

6/10(月)～14(金)は地場産物活用強化ウィークでした



埼玉県では、食育月間の6月と、収穫の秋の11月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」としています。日頃より、地場産物を活用した給食の提供に努めておりますが、6/10(月)から14(金)は、埼玉県産や、市内産食材を積極的に取り入れました。給食に使用した主な地場産物を紹介します。

さいたま市緑区産 玉ねぎ



さいたま市緑区産 小松菜



さいたま市岩槻区産 ズッキーニ



さいたま市岩槻区産 キャベツ



若谷農園さんで収穫されました。



さらの青のり風味揚げ

【埼玉県産】
米・にんにく
【さいたま市産】
小松菜

青菜チャーハン

米こめサラダ

【埼玉県産】
米粉麺・きゅうり
【さいたま市産】
キャベツ

【埼玉県産】
きゅうり
【さいたま市産】
キャベツ

【埼玉県産】
にんにく
【さいたま市産】
ズッキーニ・玉ねぎ



コーンサラダ

ズッキーニとトマトのスパゲティ

スパイシーポテト

給食レシピ

6月27日

スラッピージョー

<材料> (4人分)

- 豚ひき肉 100g
- にんにく 1/2かけ
- 玉ねぎ 中1個大さじ1
- 人参 1/4本
- マッシュルーム(水煮) 50g
- 大豆(冷凍または水煮) 100g
- サラダ油 大さじ1/2
- 水 60cc
- コンソメ 小さじ1

- トマトケチャップ 大さじ3
- デミグラスソース 大さじ1
- チリパウダー 少々
- 食塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 中濃ソース 小さじ1
- 赤ワイン 小さじ1
- 小麦粉 小さじ2

<作り方>

- ①にんにくは、みじん切り、玉ねぎ、人参は、粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ、人参を加え、さらに炒める。
- ④水、コンソメを入れて煮る。
- ⑤マッシュルーム、大豆、★の調味料を加え、さらに煮る。
- ⑥小麦粉を少しずつ加え、固さを見ながら仕上げる。

大豆の入ったミートソースです。休日のお昼ご飯におすすめです。

とうもろこしの皮むき

～お家でやってみよう！～

店頭には、皮付きの「とうもろこし」が並び始めました。7月10日に、1年生が皮むき体験を行います。ご家庭でも、旬をあじわってみてくださいね。



ヒゲがついている方から茎に向かって皮をむいていきましょう。新聞紙の上で行うと後片付けも簡単です。



【2学期の給食開始日について】

2学期の給食は、8月30日(金)から始まります。給食着やマスク(配膳時に使用)、はし等の給食セットのご準備をお願いいたします。