

給食だより



【7月の給食目標】
暑さに負けない
元気な体をつくろう

令和7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う。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ょう。

早寝・早起をしよう

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」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。朝ごはんは、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。



6月は「ふるさと学校給食月間」でした。



埼玉県では、食育月間の6月と、収穫の秋の11月を「ふるさと学校給食月間」とし、地元産食材の活用や、埼玉県の特産品や郷土料理などを献立に取り入れています。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月は、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や、埼玉県の献立を紹介します。

さいたま市緑区産 新玉ねぎ



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



埼玉県産 豚肉



若谷農園さんで収穫されました。

コーンサラダ

【埼玉県産】
きゅうり

【さいたま市産】
ズッキーニ・玉ねぎ

ズッキーニとトマトの
スパゲティ

スパイシーポテト

はるまき

【埼玉県産】
こめ・たまご
【さいたま市産】
小松菜

青菜チャーハン

【埼玉県産】
米粉麺・きゅうり

米こめサラダ

埼玉県の献立

埼玉県東松山市の
「やきとり(豚肉)」の
味に近づけた混ぜごはん
です。

あつやきたまご

東松山やきとりごはん

すましじる

ピリからあえ

きびこのサクサクあげ

ホットちゅうかめん

とうふラーメン(スープ)

さいたま市岩槻区で生
まれた豆腐ラーメンで
す。とろみと、あっさり
とした味が特徴です。

給食レシピ

ズッキーニとトマトのスパゲティ

6月5日

＜材料＞（4人分）

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|--------|
| ・スパゲティ | 250g～300g | ・トマトピューレ | 大さじ3 |
| ・茹で塩 | 適量 | ・トマトケチャップ | 大さじ4 |
| ・豚ひき肉 | 80g | ・ウスターソース | 小さじ1 |
| ・ズッキーニ | 小1本 | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 1/2コ | ・パルメザンチーズ | 大さじ1 |
| ・人参 | 5cm程度 | ・赤ワイン | 小さじ1 |
| ・トマト(缶) | 50g | ・食塩 | 小さじ1 |
| ・しょうが | 少々 | ・こしょう | 少々 |
| ・にんにく | 少々 | ・オリーブ油 | 大さじ1/2 |

＜作り方＞

- ①にんにく、しょうがは、みじん切り、玉ねぎは、粗みじん切り、ズッキーニは、半月切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、にんにく、しょうがの香りが出てきたら、豚肉を加えて、赤ワインをふりながら炒める。
- ③玉ねぎ、人参を炒め、しんなりしてきたらズッキーニを加える。
- ④トマト缶、調味料、チーズを入れて、煮込み、味を調える。
- ⑤湯を沸かし、スパゲティを袋の表示通り茹でる。(具と麺を和える場合は、少し硬めに茹でる。)

※給食では、具と麺を和えて提供しています。

旬の「ズッキーニ」を使った献立です。給食では、トマト缶を使用しましたが、生のトマトもおすすめてです。

食材や、味付けなどは、ご家庭でアレンジしてください。