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

素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、浴たい物を多くとってしまいがちですが、後輩をしっかりとらないと、栄養が備ってしまい、体調が崩れ、渡れて動けなくなってしまいます。暑い質も、毎日光気に過ごせるように、後生活を覚賞してみましょう。

早寝・早起きをしよう

ででである。 を見まで起きて、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、 「草寝・草起き」を必が けましょう。

対がする。ためではんを食べよう

朝、起きた時の脳や体は、エネルギー茶足の状態になっています。朝ごはんは、一首を過ごすための大切なエネルギー源です。 毎首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必がけましょう。そうめんや、ざるそば等を食べる時は、たんぱく質(肉・煮・郁等)や、野菜も一緒にとるようにしましょう。

冷たい物をとりすぎ ないようにしよう

冷たい物をとりすぎると、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。水浴を補給する時は、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!

夏休みやなど、 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。



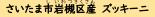
がっこうきゅうしょくげっかん 6月は「ふるさと学校給食月間」でした。



埼玉県では、後、脊月間の6月と、収養の貌の11月を「ふるさと学校給、後月間」とし、地完産後材 の活角や、埼宝県の特産品や麺が発見などを献近に取り入れています。ごうはより、地場産物を活角した たったく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 に使用した芋な地場産物や、埼玉県の献立を紹介します。

さいたま市緑区産 新玉ねぎ





埼玉県産 豚肉













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 飯です。



ピリからあえ きびなこのサクサクあげ とうぶラーメン(スープ) ホットちゅうかめん

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

ネッキーニとトマトのスパケティ

<材料>(4人分)

・スパゲティ 250g~300g

茹で塩 適量

豚ひき肉

80g

・ズッキーニ 小1本

玉ねぎ 1/23

• 人参 5cm程度

・トマト(缶) 50g

しょうが 少々

・にんにく 少々

・トマトピューレ 大さじ3 ・トマトケチャップ 大さじ4

・ウスターソース 小さじ1

• 砂糖

・パルメザンチーズ 大さじ1

• 赤ワイン 小さじ1

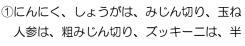
• 食塩 小さじ1

こしょう 小々

オリーブ油

6月5日





月切りにする。

小さじ1/2 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 ズッキー二を加える。

大さじ1/2 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「ズッキー二」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。