

いよいよ夏本番です。紫外線が強くなり、気温も上昇し、熱中症や夏バテになりやすい季節になりました。夏バテにならないように対策をしっかりして、日頃の水分補給にも気をつけ、元気に暑さを乗り切りましょう。

が つ か たなばた
7月7日は七夕

七たなばた夕けんごうは牽牛ひこぼし（彦星）と織女いそくじよ（織姫）の2人が年としに一度いちどだけ7月7日の夜、天の川を渡わたって会あうことを許ゆるされたという中国の伝説が始めはじまりといわれています。この日は願ねがい事ごとを書かいた短冊たんさくなどを笹竹ささだけに飾かざったり、七夕の行事食しやうじきであるそうめんを食くべたりします。



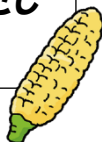
給食は7月3日が
七夕献立です！

7月7日のとうもろこしは…

2年生のみなさんが皮をむいてくれる予定です。

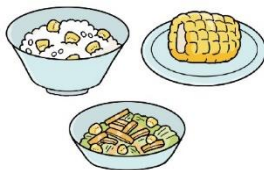
みなさんでおいしくいただきますよう！

他の学年のみなさんも、ぜひお家でどうもろこしの皮むきを試してみてください！



給食でも活躍！ とうもろこし料理

とうもろこしごはんやサラダ、とうもろこしをつけた肉団子、コーンスープなど、とうもろこしを使ったさまざまな料理を献立に取り入れています。甘みがあり、彩りにもなるとうもろこしをぜひ味わってください。

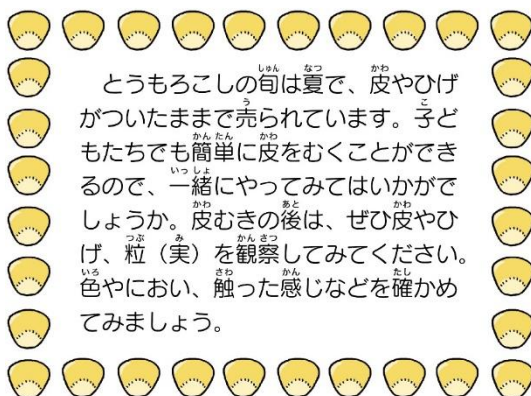


とうもろこしの
つぶ かん けい
粒とひげの関係

ひげ（^{けんし}絹糸）は、とうもろこしのめしべです。花粉（^{かふん}）がひげの先（^{さき}）につくと実（^み）ができます。そのため、粒（^{つぶ}）（実（^み））とひげの数は同じになります。

やってみよう

とうもろこしの
かわ
皮むき



し っ か り ^た食 べ て



夏^{なつ}ばて^{ばて}予^よ防^{ぼう}！

夏は、そうめんなどのめんだけを食^たべる機^き会^{かい}が、多^{おほく}な^なっていませんか？ 暑^{あつ}い時^{とき}こそ、栄^{えい}養^{よう}バラン^{さん}スよく食^たべ^ることが大^{だい}切^{せつ}です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

給食レシピ紹介



ソイ丼

材料	分量（4人分）	切り方	作り方
だいず（乾燥）	60 g	戻す	①だいずを茹でてやわらかくする。
豚ひき肉	120 g		②油を熱し、ベーコンを炒め、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。
ベーコン	15 g	短冊切り	③しゅんぎくを入れて炒め、水、①のだいず、調味料を入れて煮る。
しゅんぎく	10 g	1 cm切り	④カレールウを入れて煮る。
植物油	小さじ1 / 2		⑤ごはんにかけて食べる。
水	70 c c		
三温糖	大さじ2		
みりん	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1と1/3		
カレールウ（フレーク）	大さじ1		

ポイント

やってみよう

たんぱく質、鉄分、食物繊維が豊富な大豆がたくさんとれる料理です。春菊がない時期は、細かく刻んだピーマンを入れてもおいしいです。ごはんのにせて食べましょう。

レベル1
大豆をもどしてみよう！

レベル2
材料を切ってみよう

レベル3
具をいためてみよう

「さいたま市食育ナビ」

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全などをめぐる食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokukoku.jp/>



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます



今月は、豆料理の中で大人気のソイ丼です。
夏休みにぜひ作ってみてください！



夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう



早寝や早起きをしよう



冷たいもののとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう



【ホッと一息タイム】

1学期も、残りわずかとなりました。
7月は、14回登校をしたら夏休み…。
給食は12回と、いつもより少ないです。
暑い日が続いていますが、しっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。
夏休み明けも、元気に登校してきてくれること、楽しみに待っています！

