


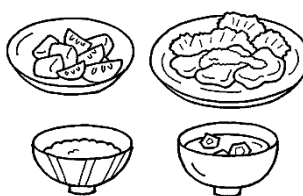


7月 給食だより

和光市立新倉小学校
校長 土井 純子
栄養士 柘植 仁美

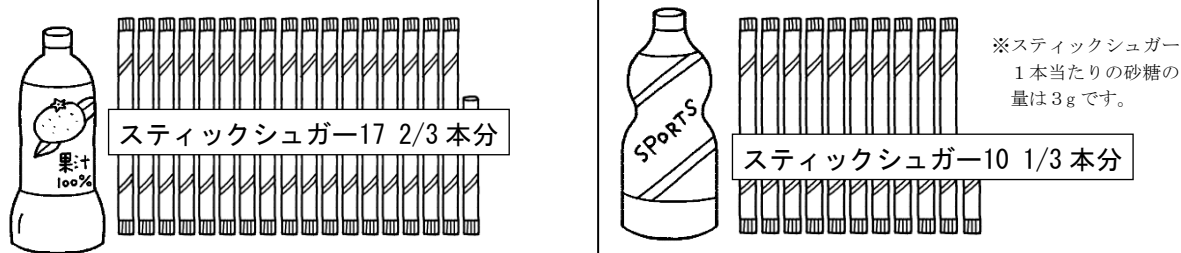
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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。</p>
---	---	--	---

飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約 53g スポーツドリンク 500mL／砂糖相当量約 31g



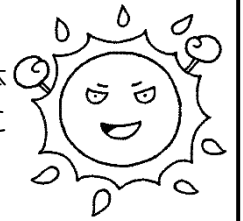
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

レシピ紹介～暑さに負けない～

「スタミナ丼」

材料（4人分）

- 炒め油 大さじ 1/2
- 豚もも肉 260g 小間
- 酒 大さじ 1/3
- しょうゆ 大さじ 2/3
- しょうが 4g みじん切り
- にんにく 1片（5g）みじん切り
- 豆板醤 少々
- たまねぎ 大1個 スライス
- にんじん 中2/3個 せん切り
- ごぼう 1/3本 ささがき
- 干し椎茸 1枚 戻して、スライス
- 糸こんにゃく 160g
- ピーマン 1/2個 せん切り
- 砂糖 大さじ 1
- みりん 大さじ 2/3強
- しょうゆ 大さじ 1と1/3
- 片栗粉 4g
- 万能ねぎ 2本 小口切り



作り方

- ① 豚肉に酒・しょうゆで下味をつける。
- ② 油で、豚肉を炒め、しょうが、にんにくを香りよく炒め、豆板醤を加える。
- ③ たまねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、糸こんにゃくを加え、炒め合わせる。
- ④ 調味し、ピーマンを加え、片栗粉を水で溶き、とろみをつける。
- ⑤ 最後に万能ねぎを加える。



※白飯と一緒に食べてください！

食育体験

1年生では、給食のメニューである「とうもろこしの皮むき」、3年生では、「枝豆のさや取り」を行い、給食の手伝いをしてくれました。農家さんが、朝から収穫し、届けてくれました。そして、育て方、皮むきやさやの取り方など話していただきました。最後に、給食室に届けました。受け取った調理員さんは、きれいに洗い、おいしく調理してくれました。甘くて、味が濃い「とうもろこし」と「枝豆」でした。和光市の農家さん、いつもおいしい野菜をありがとうございます。1年生と3年生は、おつかれさまでした。

1年生「とうもろこしの皮むき」



農家の富澤さんより説明



ひげもきれいに取ります



給食室に届けます



給食室できれいに洗い、茹でます。
そして、各学級に分けます。



食べている様子



富澤さんへ感謝の手紙

3年生「枝豆のさや取り」



農協の原田さんより説明



原田さんより根っこを上にして、さやを取ると取りやすいと教えてもらいました。



給食室に届けます



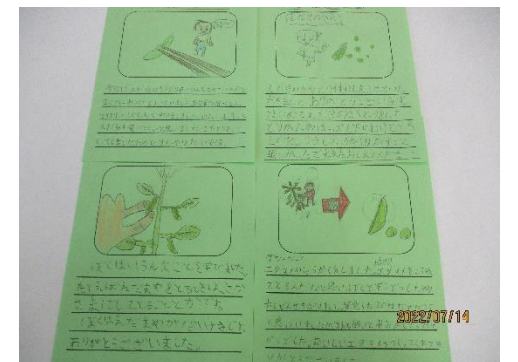
給食室できれいに洗い、茹でます。



塩を振って、各学級に分けます



食べている様子



原田さんへ感謝の手紙