

給食だより

令和5年7月

さいたま市立大砂土小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしましょう。こまめな水分補給とともに、栄養バランスのよい食事をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすには…



暑さに負けない体

こまめな水分補給
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。



栄養バランスのよい食事
1日3回、栄養バランスよく食べます。



温かいものも食べる
冷たいものだけでなく、温かいものもとります。

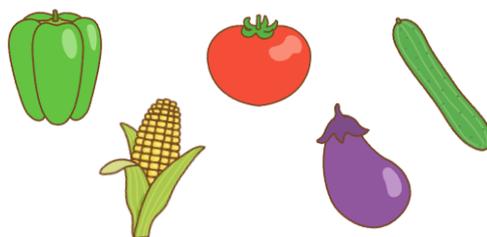


十分な睡眠
睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。



<旬の野菜をとりいれましょう！>

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、なす、ゴーヤなどがあります。夏野菜には体を冷やす働きがあります。また、旬の野菜は栄養価が高いので、積極的にとりいれましょう。



★レシピ紹介★

給食で提供し、反響の大きかった献立です。食欲が低下し、ご飯が進まない時におすすめのレシピです。

ひじきのふりかけ

《作りやすい分量：5～6人分》

乾燥ひじき 大3（9g）
砂糖 大2・1/2
醤油 大1・1/3
みりん 小1/2
かつお節 6g
白いりごま 大1

《作り方》

- ①ひじきを水で戻す。
- ②砂糖・醤油・みりんで煮る。
- ③煮汁が少なくなってきたら、かつお節とごまを入れる。



ちりめんじゃこや刻んだ梅干しを入れるのもオススメです。

