

給食だより

令和6年6月

さいたま市立大砂土小学校

紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。梅雨の時は気温と湿度も上がり、食欲も低下しやすくなります。味付けや調理法、使用食材等を工夫して、栄養バランスの良い食事を取り、体調を整えましょう。

《梅雨の時期におすすめの食事》



味付け

「さっぱり」または「スパイシー」な味付けがおすすめです。給食ではこの時期、酢やトマトの酸味でさっぱり食べられる料理や、カレー粉やキムチ、チリソースなどの辛味を利かせた料理を多く取り入れています。

調理法

冷たい食べ物や飲み物をとる機会が多くなる時期ですが、冷たいものばかりでは胃腸に負担がかかります。温かい麺類やスープ、副菜等、胃腸にやさしい料理も取り入れましょう。電子レンジを活用した調理もおすすめです。

使用食材

体内の余分な水分を排出する働きのある食材がおすすめです。トマトや胡瓜、茄子、とうもろこしなどの夏野菜や、豚肉、小豆や大豆などの豆類、海藻類、などを積極的に取り入れましょう。

《よくかんで食べて、むし歯予防》

毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食では4日（火）にかみ応えのある食材や歯を強くする栄養が豊富な食材を多く取り入れた献立を提供します。歯を健康に保つためには、「よくかむこと」が大切です。日本歯科医師会によると、ひとくちにつき30回以上かむことが理想だとされています。お子さんはよくかんで食事をしていますか？ぜひこの機会に、御家庭でも「よくかむ」ことを意識してみてください。



★レシピ紹介★

人気のジャージャー麺です。肉味噌は、麺にかけても、ご飯にかけてもおいしいです。胡瓜やトマトをトッピングするのもおすすめです。

ジャージャー麺

《材料：4人分》

中華麺	4人分
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	150g
人参	1/2本
長ねぎ	20g
にら	20g
にんにく	1片
生姜	1片
干し椎茸	2枚
酒	小1
京桜みそ	大2と1/2
醤油	大1と1/3
砂糖	小2
ガラスープの素	小1
水	220cc
油	小1
みりん	小1
豆板醤	小1/3～
でん粉	小2
溶き水	小4

《作り方》

- ①麺は、茹でて水気をきり、皿に盛り付けておく。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、生姜、豚肉を炒める。
- ③酒をふり、人参、椎茸、玉ねぎを炒める。
- ④水とガラスープの素を入れて煮る。
- ⑤人参がやわらかくなったら、にら、ねぎ、調味料を入れる。
- ⑥水溶きでん粉でとろみをつけたら出来上がり。



京桜みそは赤みそでも代用できます。その場合、砂糖の分量を多めにするのがおすすめです。豆板醤はお好みで分量を調整してください。

