

## 給食だより

令和6年7月

さいたま市立大砂土小学校

梅雨が明けると夏も本番となります。夏バテや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取り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 夏を元気に過ごすには…💡

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。



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。



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。



十分な睡眠  
睡眠不足だと、体調を  
くずしやすくなります。



7月20日から夏休みが始まります。普段できないような体験もたくさんできると思います。ぜひお子さんと一緒に料理をする機会をつくってみてください。「さいたま市食育なび」では、給食のレシピの紹介や、さいたま市区役所保健センターが作成した「管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん」の紹介を行っています。また、本校ホームページの「給食関係」のコーナーでは、本校で人気の給食レシピを紹介しています。どちらにも親子クッキングに良さそうなレシピが掲載されていますので、ご活用ください。

## 【塩鮭とキャベツのレンジ蒸し】

- ・まな板と包丁を使わずに作れます。
- ・1品で1/2日分の野菜がとれます。



## 【レンジでうま辛！豚キムチ丼】

- ・野菜はちぎるだけです。
- ・子どもでも簡単に調理できます。



## 【塩焼きそば】

- ・フライパンひとつで作れます。
- ・具は3つのみです。



～「管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん」より～

## ★レシピ紹介★

## うま塩肉じゃが

《分量：4人分》

豚肉	100g
生姜	1片
にんにく	1片
油	小1
酒	小1
じゃが芋 (中)	2～3個
玉ねぎ (中)	1個
人参	1/2本
さやいんげん	30g
白滝	100g
みりん	小2
塩	小1
だし汁	200cc
ごま油	小1

にんにくが入っていて食欲がわきます。塩味の肉じゃがなので、さっぱりしていて暑い時期にぴったりです。

《作り方》

- ①豚肉は一口大、生姜とにんにくはみじん切り、じゃが芋は厚めのいちょう切り、玉ねぎはスライス、にんじんは乱切り、白滝は3cm長さ、さやいんげんは斜め2～3cm切りにする。
- ②油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが出てきたら豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ③人参、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら白滝、じゃが芋を入れて炒める。
- ④じゃが芋に油がまわったら、だし汁を入れて煮る。
- ⑤じゃが芋に火が通ったら、さやいんげん、みりん、塩を入れて味がなじむまで煮る。
- ⑥ごま油をまわし入れ、火を止める。

お好みで砂糖を少量足してもおいしいです。  
塩の代わりに、塩こうじを使うとコクが出て  
さらにおいしくなります。



## ★お知らせ★

本校ホームページの「給食関係」のコーナーを更新しました。給食レシピを2品追加し、体験活動の様子「1年生 そら豆のさやむき」を追加しました。ぜひご覧ください。