

給食だより

令和8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とり、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。

皆さんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

時間を決めて食べよう!



●不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になったりします。

量を決めて食べよう!



●好きなだけ食べているのは、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

栄養のバランスも考えよう!



●甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにし、牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の食品をとりいれましょう。

手作りおやつにもチャレンジ!



●おにぎりやバナナ、チーズ、枝豆やふかし芋、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつと一緒に作って食べるのもいいですね。

★間食（おやつ）でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。

★市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの「食の自己管理能力」を高めます。

1年生がそら豆のさやむきをしました!



6月5日（金）1年生がそら豆のさやを上手にむいてくれました。「さやの中が、ふかふかでそら豆が4こあったよ。」「むくのたのしかったよ。」「いいにおいだった。」「そら豆がねていたよ。かわいかったよ。おいしそうだったよ。」「ベットがふわふわ、食べるの、楽しみ!」と感想を書いてくれました。そら豆は、茹でて給食でいただきました。季節の食べ物、旬のものを知り、元気に過ごしたいですね。

3年生がとうもろこしの皮むきをします!



7月2日（木）とうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは、給食で、全校のみんなに食べてもらいます。夏休みなど、御家庭でも、皮、ひげ、粒を観察しながら、皮むきの体験をしてみてください。

つくってみませんか!

★【レシピの紹介】～給食献立リクエストより～ 「じゃが芋のカレー醤油煮」

〈材料4人分〉

・豚肉（小間）	130g	・油	小さじ2
・じゃが芋	400g	・砂糖	大さじ2弱
・玉ねぎ	200g	・しょうゆ	大さじ2強
・人参	50g	・カレー粉	小さじ1/3
・グリーンピース（冷凍）	30g	・酒	小さじ2
		・水	80cc

★カレー味の肉じゃがのような料理です。カレー味が食欲をそそるので、梅雨や暑い時期におすすめです。

〈作り方〉

- ①じゃが芋は角切り、玉ねぎは薄切り、人参は乱切りにする。
- ②油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら人参、玉ねぎの順に炒める。
- ③水を入れ、じゃが芋を入れて煮る。
- ④じゃが芋が煮えたら、グリーンピースと調味料を入れて煮る。
- ⑤味がなじんだら火を止める。