

給食だより

令和8年8・9月

さいたま市立大砂土小学校

夏休みが終わり新学期が始まりました！まだ残暑が厳しい日がありますが、朝晩の涼しい風に少しずつ秋の気配も感じられます。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと栄養をとり、生活リズムを整えていきたいですね。

水分と食事で熱中症を防ごう！

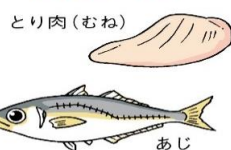
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとすることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そしてビタミンCは、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

朝食をしっかり食べる



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

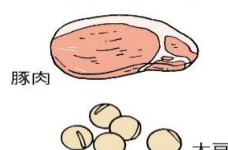
たんぱく質



ビタミンC



ビタミンB1



みそ汁などで水分補給



3年生がとうもろこしの皮をむいたよ！



7月2日（木）に3年生が「とうもろこしの皮むき」をしてくれました。

1人1～2本のとうもろこしを丁寧にむいてくれました。給食ではそのとうもろこしを茹でて全校でいただきました。白色のとうもろこしで、とても甘くておいしかったです。

「ひげはとうもろこしのつぶの数と同じだということを知っておどろきました。」「葉っぱのにおいと、ひげのにおいは少し違っていました。」「給食で食べるのが楽しみです。」「などの感想を書いてくれました。3年生は特に、皮むきを体験したことで、食材に興味をもって食べることができ、よい体験となったようです。

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～ 「麻婆なす豆腐」

〈材料4人分〉

豆腐（さいの目）	200g	人参（粗みじん）	40g	砂糖	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
豚ひき肉	100g	ねぎ（粗みじん）	40g	醤油	大さじ1	水	40g
なす（半月）	120g	しょうが（みじん）	2g	テンメンジャン	4g	でん粉	小さじ1
油	小さじ2	にんにく（みじん）	2g	豆板醤	0.7g	溶き水	小さじ2
玉ねぎ（粗みじん）	120g	干しいたけ（みじん）	4g	ガラスープの素	大1		
たけのこ水煮（粗みじん）	40g	油	小さじ1	赤みそ	大さじ1		

〈作り方〉

①油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤、テンメンジャン、ねぎを入れて炒める。

②豚肉を入れて炒める。



③玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを炒め、水を加えて煮る。

④なすは別鍋で油を熱し、炒める。

⑤③に豆腐、調味料を加えて煮る。

⑥④のなすを加え、水で溶いたでん粉でとろみをつける。