

給食だより

令和7年7月

さいたま市立大砂土小学校

いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲がなくなることがあります。規則正しい生活、1日3回の食事と、夜ふかしせずに早く寝て、しっかり1日の疲れをとり、楽しい夏休みを迎えましょう。

1年生が そら豆のさやむきをしました！

6月6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、ふかふかでびっくりしました！」「そら豆のふわふわベットに眠ってみたいな」「とても、もふもふしていて、さわりごちがよかった」「ふわふわおふとん」「そら豆はつるつる」と感想を書いてくれました。むいてくれたそら豆は、茹でて給食でいただきました。そら豆が苦手な子どもたちもいたようですが、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7日（月）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。楽しみです。

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたまま売られています。子どもでも簡単に皮をむくことが出来ますので、夏休みなど、お家でも、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。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	---



食の体験を広げよう！



夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか。野菜の栽培や観察をする、家族の食事の手伝いをする、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたことなどを見つけて挑戦してみましょう。長い休みだからこそ有意義に過ごしたいですね。

【レンジで！そぼろ親子丼



【クリームツナパスタ】



「さいたま市食育ナビ」では、さいたま市区役所保健センターが作成した時間で簡単に野菜もとれる「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。夏休みにぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください♪