



給食だより

平成28年7月号
さいたま市立柏崎小学校

いよいよ、梅雨も明け、暑い毎日がやってきます。この時季、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。また、暑さで身体の水分が失われる為、熱中症にも気を付けていきましょう。



夏の生活、こんなことに気を付けよう！

1 冷たいものの飲みすぎや

食べすぎに気を付ける

おなか冷えると食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。



4. 冷房に気を付ける

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱まってしまいます。また汗をかいた後、すぐに冷房にあたると風邪をひきやすくなります。



2 朝ごはんをしっかり食べる

私たちは、寝ている間にもエネルギーを消費しています。必ず、朝ご飯食べて1日のスタートをきるようにしましょう。



5. 食中毒に気を付ける

夏は食中毒が起こりやすい時期です。生ものを食べる時は、十分注意しましょう。



3 夏野菜をたっぷり食べる

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。また、水分もたっぷり含まれているので、積極的に摂ることをおすすめします。



6. のどが渴いたら牛乳やお茶を飲みましょう

夏になると、冷たい飲み物がおいしいですね。甘いジュースが飲みたくなるのですが、糖分がたくさん含まれています。



ほどほどにして、牛乳、水、お茶にしましょう。

給食のメニューをご紹介します☆

子どもたちが給食でよく食べているサラダ・和え物のメニューです♪

◆マカロニサラダ（4人分）

マカロニ	40g	
キャベツ	80g	（約 葉2枚）
キュウリ	40g	（約 1本）
ホールコーン	40g	
植物油	小さじ1と1/2	
穀物酢	小さじ1弱	
三温糖	小さじ1/3強	
食塩	小さじ1/3弱	
白こしょう	少々	
たまねぎ	12g	（約 1/16個）

◆磯香和え

こまつな	80g	（約 1/3束）
キャベツ	160g	（約 葉4枚）
しょうゆ	小さじ1と2/3	
刻みのり	適量	

<つくり方>

- ① マカロニ、野菜をそれぞれゆでる。
- ②たまねぎはみじん切りか、すりおろしにする
- ③調味料Aを合わせ、加熱して冷ましておく。
（あら熱を取って冷蔵庫で冷やしておくとなお良い）
- ④マカロニ、野菜、調味料を混ぜ合わせて完成！

ドレッシングは手作りすることで減塩にもなります。ぜひ、夏休みにお子さんと一緒に作ってみてください。



<つくり方>

- ①野菜を茹でる
- ②野菜をしょうゆで味付けした後に刻みのりを和える。

お知らせ

◆7月8日（金）は、2年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します！

とうもろこしは給食室でゆでて、全校でおいしくいただく予定です♪

