



給食だより



かていすう

さいたま市立与野南小学校

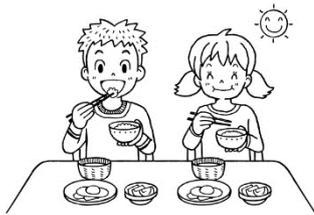
平成 29 年 7 月号

いよいよ夏休みが始まります。夏休みも規則正しい生活を送り、朝・昼・夕ごはんをしっかりとすることが大切です。体調管理に気をつけて、暑い夏も元気に過ごしましょう。

暑さに負けず、元気に過ごすために

1. まずは、早寝・早起き・朝ごはん

長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなり朝ごはんを食べない生活になりがちです。朝ごはんを食べないと、体を動かすのに必要なエネルギーが足りず、体調を崩しやすくなります。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日のスタートを切るようにしましょう。



2. 上手に水分補給をしよう

暑い夏は、汗をかいて水分が不足しがちです。のどが渇いてからではなく、のどが渇く前に、お茶や水で水分補給をしましょう。外で運動をして、汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどでミネラルも補給しましょう。また、夏野菜には水分やミネラルが多く含まれているので、料理にたくさんとりいれれば良いです。



3. 飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけよう

間食の食べ過ぎや飲み過ぎは、3食の食事がしっかりと食べられなくなり、夏バテの原因になってしまいます。時間と量を決めて、だらだらと食べ続けないようにしましょう。また、暑いからといって冷たいものばかり食べていると、体を冷やしてしまうので注意しましょう。



4. 食中毒に気をつけよう

夏の時期は、食中毒の原因となる菌が増殖しやすいです。しっかり手を洗う、新鮮なものを選んで購入する、冷蔵庫で保存する、生ものはしっかりと火を通すなど、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒
予防の
キホン



とうもろこしの皮むき

7月14日(金)1時間目、1年生と3くみの児童がとうもろこしの皮むき体験をします。皮むきをしたとうもろこしは、給食室で蒸して全校児童でおいしくいただく予定です！



**与野南小の畑でとれた
じゃがいもを給食で提供しました！**

6年生が与野南小の学校ファームから収穫したじゃがいもを提供しました。今年、全部で50kgほど収穫され、全校児童でおいしくいただきました。

6月28日 マセドアンサラダ



30日 じゃがいものバターしょうゆ



7月3日 肉じゃが



**食中毒を予防する
手洗いについて学びました！**

6月28日6時間目に、2年1組の児童が汚れが光ってわかる教材を使って、手洗いの仕方について学びました。指と指の間や爪の周りの汚れが落ちにくいことがわかり、丁寧に洗えるようになりました。



給食レシピ紹介：小松菜とわかめのサラダ



与野南小で、残りゼロの
人気メニューです！

◎小松菜は、不足しやすい栄養素であるカルシウムや鉄分が豊富です。ごま油の効いた味付けは、食欲が落ちやすい暑い夏にぴったりです。

材料(4人分)

- ・わかめ 20g
- ・小松菜 80g (2株)
- ・きゅうり 40g (小1/2)
- ・ホールコーン缶 40g
- 〔しょうゆ 小さじ1と1/3
- ・酢 小さじ3/5
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま(白) 小さじ1と1/3

作り方

- ①わかめと野菜は、さっとゆでて冷ます。
- ②ホールコーンは缶汁をきっておく。
- ③調味料は、合わせて煮立て冷ましておく。
- ④ごまは、煎って冷ます。
- ⑤材料をよく混ぜ合わせる。

★2学期の給食は、8月30日(水)から始まります。