

給食だより

家庭数

令和3年 7月
さいたま市立河合小学校

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと、毎日の食事をきちんと食べることが大切です。バランスよく残さず食べられるといいですね。

夏の水分補給はのどがかわく前に！



人間の体は60%が水分です。この水が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水や麦茶などをとる必要があります。また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給してください。

七夕

七夕は1年間の節目となる「五節句」の1つとして数えられており、今でも日本で親しまれている行事です。織姫と彦星が年に一度だけ会えるという物語も有名ですね。そんな七夕の行事食は、あまりなじみがないという人も多いと思いますが、「そうめん」です。その由来は中国から伝わった伝説で、「さくべい」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるというもの。さくべいはやがて作り方や形を変えて「そうめん」へと変化し、七夕にはそうめんを食べるようになったと言われています。給食では7月7日（水）にそうめんの入った七夕汁、星の形をしたコロッケ、七夕ゼリーを出します。



親子で食事づくりを

もう少ししたら夏休みになります。夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組めるよい機会です。そこで、料理作りにチャレンジしてみたいか？一緒に献立を考える、買い物に行く、きれいに盛り付けるなど、包丁を持たせるのはまだ危ないという低学年でも、できることはたくさんあります。そうした体験を重ねていくことで食の自立へとつながります。ぜひ楽しい体験を通して、食への興味・関心を深める機会にしてみてください。

また、感染症予防により、学校ではとうもろこしの皮むき体験を行うことができませんでした。とうもろこしはまだまだおいしい時季ですので、ぜひご家庭でお子様と一緒に皮むき、調理をして、食べてみてください。

掲示コーナー



2階放送室横にある掲示板的ここにいます！！

給食のメニューをぜひご家庭でも作って食べてもらえたらと思い、給食のレシピを自由に持って帰ってもらえるコーナーを作りました。旬の食材を使った献立や地場産物を使った献立、人気の献立など、それらのレシピをファイルに入れてありますので、お子様を通じてご自由にお持ち帰りください。また、それ以外で給食のレシピが知りたいものがございましたら、いつでも栄養士までお声掛けください。レシピを作成し、配付させていただきます。掲示コーナーは2階放送室横にあります。