

給食たより



お子さんと一緒にお読みください。

令和6年7月1日
さいたま市立城北小学校



★7月7日は七夕です★



七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、一年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾り、天の川に見立てた「そうめん」を食べます。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型と言われています。給食では7月5日(金)に、こぎつね寿司、星のハンバーグ、そうめんと星型の野菜「オクラ」の入った七夕汁、わらびもちを提供します。

これから夏本番。気温の高い日が増え、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

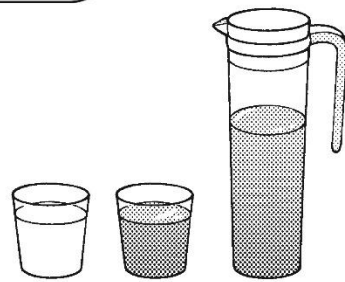
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



©少年写真新聞社2024

ふだんの水分補給は「水」か「麦茶」

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024

7月の献立より

★7月 8日(月) 岩槻地区統一給食

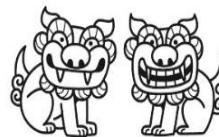
こどもパン、牛乳、ホキのレモン風味、カラフルポテトサラダ、ヨーグルト

さいたま市で生産のさかなヨーロッパ野菜の「ビーツ」を使ったサラダです。ビーツはピンク色の野菜でほうれん草のなかまです。

★7月11日(木) 沖縄県郷土料理給食

ラフテー丼、牛乳、もずくと冬瓜のみそ汁、パン

ラフテーとは沖縄の方言で「豚の角煮」という意味です。沖縄県では、豚肉中心の料理が発展し、沖縄の人は豚肉好きと言われています。豚肉には、体の疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。ご飯は岩槻でとれた「彩のきずな」、豚肉は埼玉県産の「かおり豚」を使用した豚の角煮です。みそ汁は沖縄県が生産量日本一の海藻「もずく」と沖縄では「シブイ」と言われる冬瓜を使ったスープです。デザートは沖縄県が生産量日本一のパンです。



★7月17日(水)

1学期最後の給食はセレクトアイス給食です。

岩槻米ごはん、牛乳、夏野菜カレー、手作り福神漬、ガリガリ君夏が旬の野菜、ナス・かぼちゃ・ピーマンを使った「夏野菜カレー」です。セレクトアイスはガリガリ君のソーダ味とぶどう味のどちらを選びましたか?ソーダ味327人/ぶどう味419人と今年もぶどう味が人気でした。

