



食育だより

令和7年度7月号
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

だんだんと日差しが強く、気温も湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



しっかり食べて夏ばて予防！

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと、食欲がなくなり偏った食事になってしまうことがあります。また、夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑さで食欲も落ちてくる季節ですが、暑い時こそ、バランスよく食べて体力を維持することが大切です。

例えば、めん類には、卵やハム、野菜などを足して、たんぱく質やビタミンなどを補ったり、かんきつ類や香辛料を上手に使ったりして栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



夏ばて予防のポイント

こまめな水分補給



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのとれた食事



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものをとりましょう。

しっかりすいみんをとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動やお風呂で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるように軽い運動や湯船につかるようにしましょう。



7月7日(月)は、七夕です



七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ七夕の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、7日（月）に星形の食材やそうめんを使った七夕メニューが出ますので、お楽しみに♪

食育体験活動



7月11日(金)1年生 とうもろこしの皮むき

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存しましょう。給食では、1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦してくれます。そのあと、同じ大きさになるように端を切り落とし、3等分に切ってから給食室で蒸します。端のとうもろこしは捨てずにじゃがいものさっぱり煮に入れます。



もうすぐ夏休みです！

日頃から、1日3食バランスの取れた食事をとることが大切ですが、暑さから、食欲がない時があるかもしれません。そんな時は、料理の味付けや使う食材を工夫して、上手に暑さと付き合っていきましょう。

夏休みを利用して、野菜の観察や食事を作る、地域の料理を知るなど、食と関わる時間を増やしていただけると嬉しいです。

また、給食がなくなるため、給食で毎回出ている牛乳からのカルシウム摂取がなくなってしまいます。骨にカルシウムが貯金できるのは、20歳頃までと言われています。チーズやヨーグルト、小魚などを食べて、カルシウムを摂取していきましょう。



もずく丼

【材料】4人分

- ・豚肉 : 120g
- ・にんじん : 40g
- ・たまねぎ : 80g
- ・コーン : 20g
- ・ピーマン : 10g
- ・しょうが : 5g
- ・もずく : 60g
- ・油 : 4g (小さじ1)
- ・酒 : 12g (大さじ1)
- ・砂糖 : 12g (大さじ1強)
- ・しょうゆ : 16g (大さじ1弱)
- ・みりん : 8g (小さじ1)
- ・水 : 60ml
- ・片栗粉 : 0.8g
- ・溶き水 : 適量

【作り方】

- ①野菜はみじん切りにする。塩蔵もずくの場合は、水で軽く洗い、水をよく切る。
- ②油で、豚肉、にんじん、たまねぎを炒め、しんなりしたら酒を加える。
- ③もずくと水、8割程度調味料を加え、味がしみこむまで煮る。
- ④しょうが、ピーマン、コーンを加えて味を見ながら調味料で味を調える。

もずく丼は、肉や野菜ともずくをいためて、ご飯の上に乗せた料理です。沖縄県の学校給食が始まりで、給食で人気が出た献立です。

もずくには、体を冷やしてくれる働きがあり、夏にぴったりの食材です！ぜひ、お家でも作ってみてください♪