



給食だより

令和6年7月号

さいたま市立上木崎小学校

夏の生活、こんなことに気をつけよう！

暑さが厳しくなってくると、食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になってしまうことがあります。これは「夏バテ」です。「夏バテにならないように、次のことに気をつけましょう！



1. 冷たいものの飲みすぎや

食べすぎに気をつける

おなか冷えると食欲がなくなってしまう。冷たいものはほどほどにしましょう。



4. 冷房に気をつける



冷房の中にいると、胃腸の動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

一日の始まりの朝ごはんはとても大切です。必ず食べましょう。



5. 食中毒に気をつける



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。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、夏野菜を食べましょう。



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。甘い飲み物はほどほどにし、牛乳や水、お茶を飲みましょう。

給食レシピ

【ミックスサラダ】

- *じゃがいも 2こ → ちょう切りにして茹でるか、素揚げする。
 - *きゅうり 1/2本 → 輪切り
 - *キャベツ 外側1枚分 → 千切り
 - *にんじん 3cmくらい → 千切り
 - *ツナ (油漬) 1/2缶
- } 電子レンジ
500W * 1分程加熱し、冷ましておく。

- ・塩 小さじ1/2~
- ・こしょう 適宜
- ・さとう 小さじ1
- ・あぶら 小さじ3
- ・酢 小さじ3

よく混ぜて、
電子レンジ
500W * 30秒

★6月14日に登場したサラダです
給食ではツナの代わりにベーコン
(細切り)を炒めて入れることもあります。
ドレッシングは市販のものでもかまいませんが
手作りも美味しいですよ！