

ましちょうランチ通信

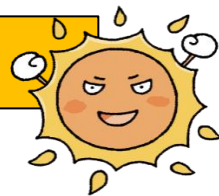
令和 7年 7月号
岸町小学校 給食室

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲がなくなったりしやすくなります。夏バテしないよう、規則正しい生活と、バランスのとれた食事や適度な水分補給を心がけ、元気で楽しい夏を過ごしましょう。



《7月の給食目標》

暑さに負けない体をつくる食事をしよう！



夏を元気に過ごそう！～暑さに負けない食事のポイント～

①3食きちんと食べよう



とくに…

朝ごはん



★なぜ夏バテ予防に朝ごはん？★

① 食欲が落ちる夏は特に3回の食事に分けてしっかり栄養をとり、食事のリズムを整えることが大切です。

② たくさん食べられない時こそ、バランスよく食べましょう。

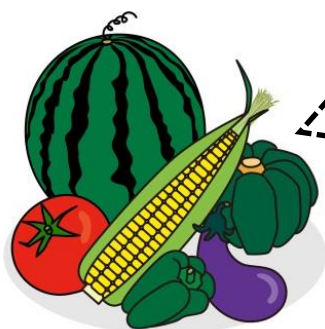
【主食】：エネルギーのもと
+

【主菜】：体をつくるもと
+

【副菜】：体の調子を整えるもと



②夏野菜や果物を食べよう



★なぜ夏野菜や果物？★

- ① 水分が多く含まれている。
- ② 体の疲れをとってくれる
ビタミンやミネラルが
たくさん入っている。
- ② 体の熱を冷ましてくれる。

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を積極的にとろう！

骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」は、不足しがちな栄養素のひとつです。給食のない夏休みには、特に摂取量が減ってしまうので御家庭で積極的にとるように心がけてください。



牛乳を使ったカンタンおやつレシピ♪

「ミルクもち」レシピ☆

【材料 2～3人分】

(もち)

牛乳 200ml (コップ1杯)

片栗粉 15g (大さじ1と1/2)

(あん)

さとうやきなこ、ココア、ごまなどお好みで。



【作り方】

- ① 牛乳と片栗粉をなべに入れ、中火でよく煮溶かす。
- ② ねっとりと牛乳が固まったら、火からおろす。
- ③ ②をスプーンで小さくちぎりながら、あんをまぶす。

※あん：さとう+きなこ、ココア+さとう、ごま+さとうなどをかけて食べてください！

岸町小の食育について紹介します！

「大好き！さいたま地場産ウィーク」を実施しました！



岸町小では、6/16～20を「大好き！さいたま地場産ウィーク」とし、埼玉県やさいたま市で作られた食材をたくさん取り入れた献立を提供しました。緑区の若谷農園さんの小松菜や新たまねぎをはじめ、市内産のヨーロッパ野菜も登場しました。地元生産者が届けてくれる新鮮でおいしい野菜を味わうことで、感謝の気持ちや郷土愛を育んでいきたいと思います。

ヨーロッパ野菜を使った献立を紹介します！

6/19（木）の献立



ズッキーニ

普段よく見かける緑色のものと、なすのような形をした黄緑色のものを使用しました。



ズッキーニのトマトスパゲティ
牛乳 タラフライ
カリフラワーサラダ

カリフラワー



カリフラワーは、カリフラワーを品種改良して茎が長く伸びるようにしたものです。

6/20（金）の献立

スイスチャード



米粉チキンカレーライス 牛乳
小松菜とスイスチャードのサラダ
フローズンヨーグルト



カラフルな色が目を引くスイスチャードは、ビーツの仲間です。味にくせがないので、ほうれん草のかわりとして料理などにも取り入れやすい野菜です。

給食では、さまざまな食材を使うようにしています。給食を通し、いろいろな料理や味に出会い、食べることの大切さや楽しさを知ってほしいと考えています。苦手なものや初めて食べるものもあるかと思いますが、少しずつでも挑戦できるよう御家庭でも御指導をお願いいたします。

✧毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。