

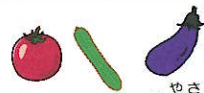
7月給食だよ!

志木市立宗岡小学校
令和8年度 7月号

梅雨の時期が続いていますが、本格的に夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲がなくなりがちです。楽しい夏を過ごすためにも暑さ対策をし、いつもより体調管理をしていきましょう。

脱!夏バテ!! 楽しく夏を過ごすポイント

1. 色々な食べ物を食べる。



夏はトマト、きゅうり、ナス、とうもろこしなど野菜が美味しく食べられる時期です。旬の野菜は、栄養価が高いだけでなく、その時期の体に合った働きがあります。トマトやきゅうりは、水分やミネラルが多く、暑さによるほてりを和らげます。

食べ物を通して、季節を感じてみましょう。

2. 冷たい食べ物を食べすぎない。



暑いからこそアイスやかき氷など、冷たい食べ物を食べたくなる気持ちはよくわかります。ただ、冷たい食べ物を食べすぎると、胃や腸の動きが遅くなってしまいます。その結果、食欲が湧かなくなってしまったり、お腹の調子がわるくなってしまったりします。冷たいものはほどほどにしましょう。

3. きちんと水分補給をする。



水分補給を意識的に行っていますか?のどが渇いてから水分を補給するのでは、遅いと言われている。のどが渇く前に補給することが大切です。ジュースではなく、麦茶やお水で水分を補給しましょう。

また、自分の体が水分不足なのかわかる方法があります。それは、「尿」の色を見るところです。

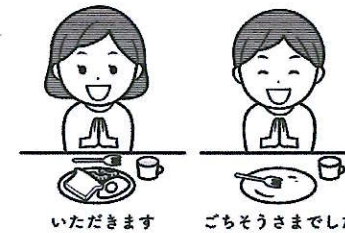
①	よいです。
②	もう少し給水しましょう。(コップ1杯分)
③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
④	今すぐに250mlの水分をとりましょう。
⑤	今すぐに経口補水液や1000mlの水分をとりましょう。

水分量が不足

参考:厚生労働省のHPより

7月の給食目標

食事のマナーを身につけよう。



日本には、食事マナーが多くあります。マナーを守るうえで1番大切なのは、「感謝の気持ちを伝える」ことです。食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」と言うことは、食材や調理員さんへの感謝を表す日本の文化です。

また、一緒に食事をする友達と気持ちよく過ごすためでもあります。

- ①肘を付かず、正しい姿勢で食べましょう。
- ②物を口に入れたまま話さないようにしましょう。
- ③お碗を持って食べましょう。

以上の食事のマナーも守って楽しくきれいに食べましょう。



七夕とは、7月7日の夜、天の川で隔てられた織姫と彦星が、1年に1度だけ会うという伝説にちなんだ年中行事のひとつです。七夕には願い事を書いた短冊を笹にかざり祈ります。給食では、お星さまのような形のオクラを使います。みなさんの願いが叶いますように。

給食献立レシピ「みそポテト」

1学期、大人気であったみそポテトです。おすすめは白みそですが、ご家庭にあるものでできます。

【材料 (4人分)】

- じゃがいも: 3~4個
- 小麦粉: 30g
- 水: 適量
- 揚げ油: 適量
- みそ: 25g
- 砂糖: 大さじ2
- みりん: 小さじ1
- 酒: 小さじ2
- 水: 小さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて好みの大きさに切る。
(学校では、8~12等分の1口大)
- ②小麦粉と水を混ぜ、固めの衣を作り、①のじゃがいもにからめて揚げる。(竹串を刺してスッと通るくらいまで)
- ③★白みそ~★水までを合わせて混ぜておき、鍋に入れて加熱し、なめらかになるまでさらに混ぜ、みそだれにします。
- ④②のじゃがいもと③のみそだれをかけます。
*味付けはお好みで調整してください。
*じゃがいもはレンジにかけて蒸しておく、揚げ時間が短縮できます。

