

7月 給食だより

令和7年

さいたま市立上小小学校

だんだんと日差しが強く、気温や温度も高くなって、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バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、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。



のどがかわく前に

すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

すいぶんほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

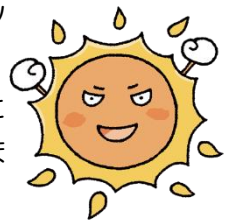
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は、糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになりますので、気をつけましょう。



ねっちゅうしょう

熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



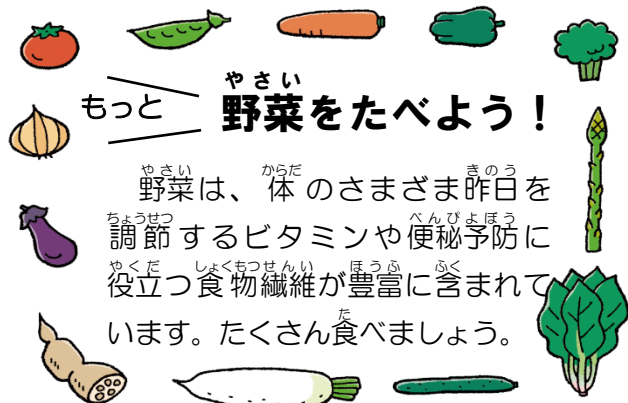
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



しっ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！



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すか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと やさい 野菜をたべよう！

野菜は、体のさまざまな昨日を調節するビタミンや便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

夏野菜のごまキムチ汁

<材料> <5人分> <切り方>

干しひじき	10g	
砂糖	2.5g	
しょうゆ	5g	
みりん	2.5g	
和風だしの素	0.5g	
きゅうり	100g	千切り
だいこん	100g	千切り
にんじん	25g	千切り
油	7.5g	
穀物酢	5g	
砂糖	2.5g	
食塩	0.75g	

<作り方>

- ①ひじきは戻してから、調味料で下煮し、冷ます。
- ②野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。きゅうり、だいこんには、レシピ外の塩を振っておく。
- ③調味料を合わせて加熱し、冷却をする。
- ④①と②を③で和える。

*給食では、ドレッシングを含むすべての食材を加熱していますが、ご家庭で作るときは、加熱をしなくても大丈夫です。

*穀物酢の代わりに、りんご酢を使用するのもおすすめです。

*7月4日(金)に給食で提供予定

レモンガーリックソース (5人分)

にんにく	5g	レモン果汁	15g
たまねぎ	25g	砂糖	15g
しょうゆ	10g		

<作り方>

- ①にんにく、たまねぎはすりおろす。
- ②①と調味料を煮立てる。
- ③揚げた肉や魚にかける。

*7月11日(金)に給食で提供予定



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、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。

給食では、七夕汁と七夕ゼリーを出します。七夕汁には、天の川をイメージしたそうめんや星の形に似たオクラを使用します。ゼリーは、星形の3色ゼリーです。

