

# 給食だより 7月号

令和5年7月5日  
座間市立東原小学校  
校長 栗林 祥子  
発行者 桐生真理子



## 暑い夏を元気に過ごしましょう！

7月になり、梅雨が明けて気温が高くなってきましたね。この時期は暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりとっていると、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康的な体づくりを心がけましょう。



## 夏の食生活のポイント

暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。日頃の食生活で意識して過ごせるといいですね。

温かいみそ汁やスープがおススメ！

### 1日3食しっかりと

1日3回の食事で体に必要な栄養をしっかりととりましょう。



### 冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて、消化機能が落ちてしまいます。



### 水分補給を忘れずに

水分はこまめに、のどがかわく前にとることを心がけましょう。たくさん汗をかいたときはミネラルの補給も。



### ビタミンB<sub>1</sub>をとろう

ビタミンB<sub>1</sub>は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素です。疲れやすい夏は不足しがちなので、積極的にとりましょう。



ジュースなどの甘いものより  
麦茶がおススメ！

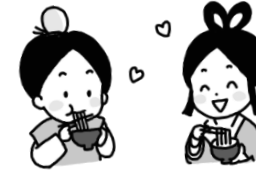
豚肉、豆類、ウナギ、ナッツ類などに  
ビタミンB<sub>1</sub>は多く含まれています！

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

# 7月の食育クイズ

7月7日は七夕。彦星と織姫が夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度会うことができます。天の川の流れて見立てて、七夕に食べられるものは？

- ① うどん
- ② そば
- ③ そうめん



今年の7月の土用の丑の日は21日です。この日に食べると夏バテをしないとされている食べ物はどれ？

- ① うなぎ
- ② とり肉
- ③ すいか



©: 2023/07/05

©: 2023/07/05

## とうもろこしの皮むき体験をしました



6月21日、2年生がとうもろこしの皮むきを体験しました。目で見て、手でさわって、鼻でおいをかいて…いろいろな発見ができたようでした。皮をむいたとうもろこしは給食で出して、全校でおいしくいただきました！



## 給食のレシピ紹介 ~ビビンバ~

野菜と一緒に夏に不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>を補給しよう！

### \*材料 つくりやすい分量

- ・豚肉 せん切り…200g
- (下味) しょうゆ・砂糖…各小さじ2
- [ボウルやトレーの中で肉に下味を漬けておく]
- ・にんじん せん切り…1/2本
- ・ながねぎ 小口切り…1/2本
- ・豆もやし(もやしでも可)…1袋
- ・にら 3~5センチ程度に切る…1/2束
- ☆にんにく みじん切り…少々
- ☆トウバンジャン…少々
- ★しょうゆ…大さじ1弱
- ★みそ(コチュジャンでも可)…大さじ1/2
- ★みりん…大さじ1/2
- ★塩…少々
- 炒め油(ごま油 or サラダ油)…適量

### \*つくりかた\*

- ①フライパンに炒め油と☆を入れて。弱火で香りが出るまで炒める。
- ②香りが出たら中火にし、豚肉、にんじんを炒める。
- ③火が十分に通ったら、ながねぎ、豆もやし、にらを入れて軽く炒める。
- ④★で味付けをして完成。

温かいご飯にかけて食べてください♪

\*辛い物が好きな方は、

お好みで粉とうがらしを振っても◎  
\*辛いものが苦手な方は、トウバンジャンをはじめではなく調味料★を入れる段階でも◎

豚肉には夏バテ防止のビタミンB<sub>1</sub>が入っているよ！

