



給食たより

令和 7 年 度
さいたま市立海老沼小学校
お子さんと一緒にご覧ください

蒸し暑い日が続いています。食欲がなくなったり、食生活が不規則になっていませんか。夏は急激な暑さにより疲れやすく、食欲が低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような時には、熱中症にも注意が必要です。今月の給食だよりでは、暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントについてご紹介します。給食レシピも掲載しているので、夏休み中のおうちでの食事づくりにご活用ください。

7月の給食を紹介します♪

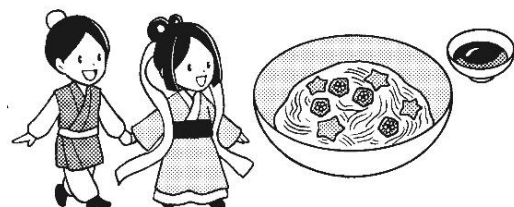
7月1日は開校記念日

今年で海老沼小学校は46才になります。給食室では新メニュー「トマ豚汁」を作ってお祝いします☆



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



7月3日は沖縄県の郷土料理



沖縄県産のもずくを使った「もずくスープ」と沖縄や鹿児島の特産品である黒糖を使った「かりん揚げ」を作ります。黒糖と白砂糖でかりん揚げを作り比べると味のちがいがおどろきます。2種類のレシピを掲載しますので、ぜひ食べ比べてほしいです☆

かりん揚げ(黒糖だれ)

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・黒糖 大さじ3
- ・水 大さじ2

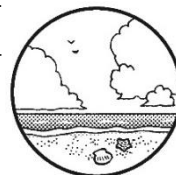
かりん揚げ

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ4
- ・さとう 大さじ1
- ・水 大さじ2

ぶつ切りの魚や拍子切りの豚肉、根菜などを油で揚げたれとからめてできあがり☆

7月21日は海の日

海の日には海に感謝して、海に囲まれている国である日本がより豊かになりますようにとお願いする日です。海の日一週間である14日は海の幸を味わう献立になっています。



6月12日の図書コラボ給食を紹介します♪

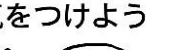


「ライパンダ」という本を紹介しました！図書委員会さんによる読み聞かせと図書室によるパンダイベントを行いました。給食ではパンダオムライスを作ろう！と呼びかけ、おいそなパンダオムライスがたくさんできていました！

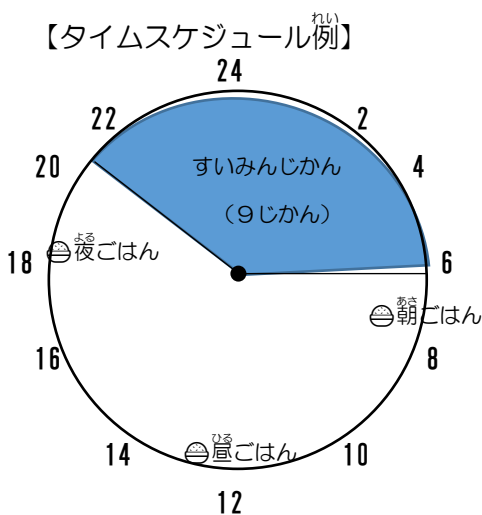
図書室にはたくさんの本があり、見ているだけでも楽しいですよ♪今後の図書コラボ給食もお楽しみに☆



あつ ま なつ やす かた
暑さに負けない 夏休みのすごし方

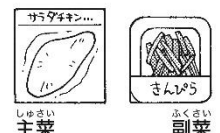
ちょうしょく 朝食をとろう  ちょうしょく にち げん き 朝食は1日の元気の 源です。しっかり食べ ましょう。	はや ね はや お 早寝や早起きをしよう  なつ やす せい かつ 夏休みも生活リズム が乱れないように早寝 や早起きをしましょう。	つめ 冷たいものとりすぎ に気をつけよう  つめ 冷たいものばかりと ると胃腸が弱って食欲 が低下してしまいます。	えい しょう 栄養バランスのよい 食事をとろう  しゅ しょく しゅ さい ふく さい 主食、主菜、副菜、 汁物をそろえてバラ ンよく食べましょう。
---	---	--	--

夏休みも学校がある日と変わらない生活リズムを心がけましょう。特に起きる時間・寝る時間・食事の時間を意識しましょう！寝ている時間は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。「寝る子は育つ」ということわざは有名ですね。小学生は9～12時間の寝る生活が良いとされています。たとえば、9時間寝るには、21時には寝て、6時に起きなくてはなりません。自分でタイムスケジュールを考えて生活しましょう。



コンビニ食をバランスよく！

食事を^{よく}買うときは、好きなものだけではなく、^す組みあ^あわせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類^{めんるい}など）、主菜（サラダチキンなど）、^{しやうさい}副菜（サラダなど）がそろうように^く組みあ^あわせると、バランスのよい食^{よく}事^じになります。



©少年写真新聞社2025

ちよう しよく レ シ ピ しよう かい
朝食レシピ紹介

しょう かい
紹介



ツナコーントースト（約4人分）



【材料】

- ・食パン 4枚
- ・ツナ缶 150g
- ・たまねぎ 80g
- ・コーン 40g
- ・パセリ 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【作り方】

*下準備

- ・たまねぎはうすくスライスしておく
- ・ツナ缶はかるく油をきっておく
- ・コーン缶はかるくしる気をきっておく

- ① たまねぎを下ゆでし、しっかり水気をきる。
- ② すべての材料をまぜ合わせて、パンにぬる。
- ③ トースターで焼いてできあがり♡

甘くないフレンチトースト（約4人分）



【材料】

- ・食パン 4枚
 - ・牛乳 150g
 - ・たまご 2コ
 - ・さとう 大さじ2
 - ・塩 2つまみ
 - ・バター 少々
- 【トッピング】
- ・トマト、チーズ、ハムなど

【作り方】

- ① たまごをパウルにわりいれ、牛乳、さとう、塩を入れてまぜ合わせる。
- ② プライバンでバターを熱し、①にくぐらせたパンを焼く。
- ③ 焼き上がったパンの上にお好みのトッピングをもちつけてできあがり♡



ほ　ご　しゃ　かた
保護者の方へ

^{なつやす}夏休^{かだい}みの課題として、
^{ぜんがくねん}全学年「おいしいね！カード」
 に^と取^く組^くみ^あわ^せます。朝^{あさ}食^くづ^くく^く
 りのお手^て伝^だい^だを^とお^おし^して、児^こ童^{どう}
 の食^{しょく}へ^への関^{かん}心^{しん}を^{たか}め^めるこ^こと
 をね^ねら^らい^いとし^してい^います。
 保^ほ護^ご者^{しゃ}の方^{かた}からコメ^こメ^めント^{んと}をい^い
 た^ただ^だき^きま^ます^すの^ので、ご協^{きょう}力^{りき}よ^{よく}
 ろしくお願^{ねが}い^いた^たし^します。