



給食たより

令和 8 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。今月の給食たよりでは、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いたします。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47才になります。給食では、ジョアと冷凍みかんを提供します♪夏らしいさっぱりした給食を食べて、みんなでお祝いしましょう♪



7月2日は沖縄県の郷土料理！

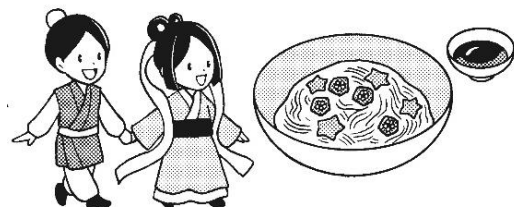
沖縄県産のもずくを使った「もずく丼」と、沖縄県の県魚である「グルクン」を使ったグルクンフライを提供します♪
沖縄県では、もずくの養殖が盛んに行われていて、もずく酢、天ぷら、スープなど様々な料理に使われています。もずくは食物繊維が多く、腸内環境を整えるはたらきがあります！グルクンは、沖縄県を代表する魚で、からあげやフライにして食べられています。

7月7日は七夕メニュー！

七夕の日にちなんで、7日の給食は星をイメージした食材や料理を提供します☆そうめん汁には、星の形のお麩や、天の川に見立てたそうめんが入っています☆

☆ 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。

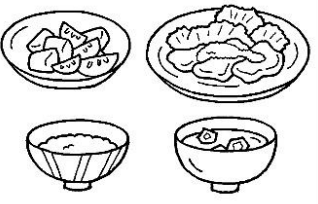


7月13日は屋台メニュー！

夏休みに夏祭りや花火大会に行く人も多いのではないでしょうか？お祭りの屋台でよくでている、焼きそばやたこ焼きを、給食室でアレンジして提供します♪焼きそばは、コッパンにはさんで自分で焼きそばパンにして食べてみましょう！たこ焼きは給食室で揚げて、揚げたこ焼きにします♪一足先にお祭り気分を給食で味わいましょう☆



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  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。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

朝食レシピ紹介

ピザトースト 好きな具材をのせよう♪

【材料・切り方】4人分

- ・食パン 4枚
- ・ピーマン 1/2個 みじん切り
- ・ミニトマト 8個 4等分
- ・ベーコン 30g 0.5cm幅
- ・ピザ用チーズ お好みで
- ・トマトケチャップ 大さじ2

【作り方】

- ①食パンにトマトケチャップをぬり、ピーマン、ベーコン、ミニトマトの順番でのせる。
- ②チーズをまんべんなく広げ、オーブントースターで4～5分ほど焼き色がつくまで焼く。



はちみつきなこトースト きなこで鉄分補給！

【材料】4人分

- ・食パン 4枚
- ☆ きなこ 大さじ2と1/2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1

【作り方】

- ①器に☆を入れ混ぜ合わせ、食パンにぬる。
- ②オーブントースターで3分ほど焼き、食べやすい大きさに切る。



おうちで簡単に作れる食パンアレンジメニューです♪

ぜひお子さんと夏休みに作ってみてください！