

# 7月給食だより

さいたま市立沼影小学校  
令和6年度 7月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ  
しょくえん 食塩...1~2g  
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g  
(4~8%)

レモン汁...  
お好みで



### 熱中症予防

### 4つのポイント



<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり』

## カルシウムをとろう!

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みの間も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活がおくれるようにしましょう。また、給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品

大豆、大豆製品

切り干し大根

小松菜などの青菜

小魚

ごま

干しエビ

～作ってみませんか??～

#### じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮

<材料(小学生4人分)>

- じゃがいも 240g 角切り
- 揚げ用油
- 鶏肉 160g 角切り
- たまねぎ 160g 角切り
- にんじん 60g いちょう切り
- さやいんげん 20g 3cm切り
- 水煮大豆 100g
- にんにく 2g みじん切り
- しょうが 2g みじん切り
- 水 60ml
- 三温糖 10g
- しょうゆ 24g (小さじ4)
- コンソメ 2g
- りんご酢 20g
- 植物油 4g (小さじ4)

<作り方>

- ①さやいんげんを茹でて粗熱をとる。
- ②じゃがいもを素揚げする。
- ③油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉を炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水、大豆を入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、砂糖、しょうゆ、コンソメ、りんご酢を入れて煮る。
- ⑥火を止め、さやいんげんとじゃがいもをさっと和える。

☆お酢がたくさん入るので、肉はやわらかくなり、さっぱりとさわやかな味が楽しめます。肉や、野菜、じゃがいも、だいずなどいろいろな食べ物がとれる栄養満点の料理です。ぜひご家庭でも作ってみてください!!