



7月 給食たより



さいたま市立沼影小学校
令和8年度 7月号
毎月19日は、食育・地産地消の日

本格的な暑さを感じる季節となりました。月末にはみなさんが待ち望んでいる夏休みがやってきます。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、毎日の生活の過ごし方や、食事の摂り方について、考えていきましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。

まず、筋肉をつくるのに必要な「たんぱく質」をとりましょう。筋肉は、水分をたくわえる貯蔵庫の

役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れ

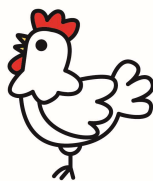
から回復しやすくなる働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギー

にかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とりにく(むね)

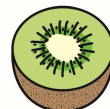


あじ



ビタミンC

キウイフルーツ



ピーマン



ビタミンB1

ぶたにく



だいず



「朝食をしっかり食べる」

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う働きがあります。



「みそ汁などで水分補給」

汁ものを1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



電子レンジで簡単 巣ごもり卵

材料（2人分）

たまご	2こ
キャベツ	40g（せんぎり）
にんじん	30g（せんぎり）
ハム	1まい（せんぎり）
コンソメ	てきりょう
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ① たまご以外の材料を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。（真ん中はあけておく）
- ② ①の真ん中にたまごを落とし、破裂しないように卵黄のように穴を開け加熱する。
（600W）約1分半～2分で完成！

残ったおかずをアレンジ♪ きんぴら混ぜご飯

材料（2人分）

ごはん	2はい
きんぴら	てきりょう
たまご	1こ
さとう	おおさじ1/2
しお	てきりょう

作り方

- ① テフロン加工のフライパンにときたまごを流し、強火でいりたまごにする。
- ② ごはんときんぴらを混ぜ合わせ、器に盛り、上からいりたまごをのせて、出来上がり！

15分でできる簡単昼ごはん・夏バテ予防に！ にらたまそうめんチャンプルー

材料（2人分）

そうめん	2たば
たまご	2こ
にら	1たば（ざく切り）
ハム	6まい（せんぎり）
もやし	1／2ふくろ
しおこしょう	てきりょう
ごまあぶら	てきりょう
やきのり	てきりょう（千切り）

作り方

- ① そうめんはゆでて、ざるにとり、ごまあぶらをすこし加えてほぐしておく。
- ② 油を熱したフライパンに、にら、ハム、もやしを加えていため、さらにときたまごを加えて、しおこしょうする。
- ③ ②に①を入れてざっくり混ぜ、皿にもりつけのりを散らして出来上がり！

15分でできる簡単昼ごはん・カルシウムたっぷり 豆腐カレー

材料（2人分）

ごはん	2はい
もめんとうふ	2／3ちょう
あいびきにく	60g（さいのめ）
たまねぎ	1／2こ（みじんぎり）
なす	1こ（みじんぎり）
とろけるチーズ	てきりょう
カレールウ	2かけ
サラダあぶら	てきりょう

作り方

- ④ 油を熱したなべに、ひきにくを入れていためる。たまねぎ、なすをいれてさらによくいため、水を150mlくわえる。
- ⑤ ①が煮えたら、とうふをいれてカレールウをくわえ、あじをととのえる。しあげにチーズをいれて出来上がり！