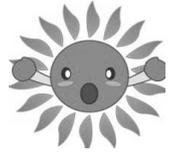




# きゅうしょくだより

令和7年7月号  
さいたま市立大成小学校

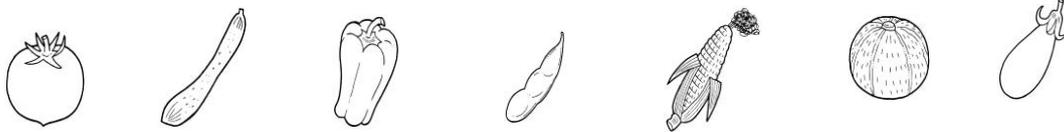


梅雨が明けると、暑くて湿度の高い夏がやってきます。この季節は食欲が減退しやすい時季でもありますが、しっかりと食事をとらないと栄養が不足し、体調をくずしてしまいます。御家庭でも規則正しい食事と生活を心掛け、夏を元気にお過ごしください。

## 夏の健康づくりは食生活から

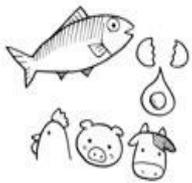
暑さにより体力を消耗し、疲れが出やすいこの季節は、1日3回の食事から栄養素をしっかりととることがとても大切です。暑い季節におすすめの食品を御紹介します。

### ビタミン・ミネラル補給のためにおすすめの食品 ～ 夏野菜



太陽の光をたくさん浴びた夏野菜には、体の調子を整える働きのあるビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。また、水分が多く、体の熱をとる効果のある野菜も多いため、体を涼しくする効果もあります。

### 体力増進のためにおすすめの食品



**たんぱく質を多く含む食品**  
魚類・肉類・卵・豆類・豆製品など



**ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品**  
豚肉・納豆・うなぎ・種実類など

たんぱく質は体をつくるもとになる栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復に効果のある栄養素で、“アリシン”という香り成分を多く含むにんにく、にら、長ねぎなどの食品と一緒にとると、体内への吸収が良くなります。

### 水分補給に適した飲み物 ～ 麦茶・牛乳・水



のどがかわいたら、麦茶や牛乳、水などを飲むことが水分補給に適しています。ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水は味が甘く、飲みやすいものが多いですが、糖分が多いため飲みすぎには注意が必要です。

## ☆ 今月の献立紹介 ☆

### とうもろこしと枝豆のご飯 2日(水)

さいたま市緑区にある若谷農園さんが育てた糖度の高い白いとうもろこしを使ってご飯を炊きます。とうもろこしの甘さを味わいながら食べてほしいと思います。

### 七夕の献立 7日(月)

七夕の献立には、ちらし寿司・七夕汁を予定しています。ちらし寿司には、たまご、えび、かんぴょう、しいたけ、さやいんげんなどの食材を使って作ります。



## 給食のレシピ紹介 ～麻婆豆腐～

【材料：4人分】

豆腐	400g
豚挽き肉	100g
玉ねぎ	120g
たけのこ	40g
にんじん	40g
長ねぎ	40g
干しいたけ	1g
にんにく	少々
しょうが	少々
油	小さじ1
水	1/2 カップ
豆板醤	少々
赤味噌	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
溶き水	小さじ4

給食の中華メニューで、子どもたちが最もよく食べる（一番残食の少ない）献立が「麻婆豆腐」です。給食の麻婆豆腐ではたくさんの種類の野菜をみじん切りにして作っています。また、調味料では豆板醤が辛さの決め手ですが、赤味噌を一緒に使うことで、辛さは抑えつつ、風味を出しています。

### 【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切り、水をよく切っておく。  
（給食では量が多いため、下茹でしています。）
- ② 野菜は全てみじん切りにする。  
干しいたけは水で戻してから、みじん切りにする。  
調味料の赤みそ～酒までを混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤、豚肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加えて炒める。
- ⑤ 水を入れて煮る。
- ⑥ 豆腐、合わせ調味料を加え、長ねぎを加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

## さいたま市区役所保健センターからのお知らせ

野菜は1日350g以上！

### 食事のバランス、とれていますか？

さいたま市の市民調査※の結果によると、バランスの良い食事（主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上）をほとんど毎日食べる人の割合は、16歳以上で51.7%、若い世代では38.6%と低い値となっています。

そこで、さいたま市食育なびでは、時短で簡単に野菜もとれる

「**管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん**」を紹介しています。

ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください♪

#### クリームツナパスタ

- ・フライパン1つでできる！
- ・1品で1食分の野菜がとれます



#### レンジで！そぼろ親子丼

- ・まな板・包丁いらず！
- ・調味料はめんつゆだけ♪



レシピの詳細は「さいたま市 食育なび」で検索！  
または、二次元コードを読み取ってアクセスしてみてください♪

