

# 給食だより

令和6年7月 さいたま市立上落合小学校

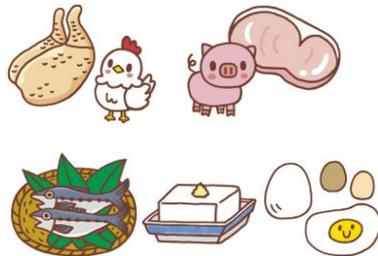
暑い夏がすぐそこに近づいています。暑くなると食欲がなくなってしまうますが、食事をせず十分な栄養がとれないと、夏バテや夏風邪の原因になります。そこで、夏を元気に過ごすためのポイントを考えてみました。

## ◆1日3食、時間を決めて食べる◆



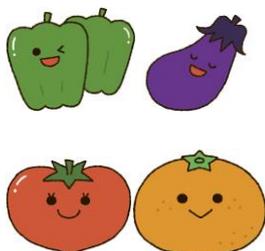
規則正しい食事こそ、夏バテ防止の基本です。  
だらだら食べずに1日のリズムを整え、食事時間を決めて食べましょう。

## ◆たんぱく質も一緒に摂る◆



「主食だけ」の食事は栄養が偏り、体調を崩す原因となります。体をつくるたんぱく質の多い食品も一緒に食べましょう。

## ◆野菜や果物を食べる◆



夏は汗と一緒にビタミン類が失われます。こまめに水分補給をするとともに、野菜や果物などでビタミン類をたっぷり補給しましょう。

## ◆冷たいものを摂り過ぎない◆



冷たいものの摂り過ぎは体力を低下させ、食欲も減退させてしまいます。また、暑さで衰えている消化機能もにぶらせてしまうので注意が必要です。

## オリンピック・パラリンピック献立

7月26日に開幕するパリオリンピック・パラリンピックに向けて、学校給食でも、5月からオリンピック・パラリンピック献立として、オリンピック開催国の料理が登場しました。下に一部を紹介します。



【オーストラリア・シドニー】  
こどもパン・チキンバルマ  
牛乳・マッシュポテト  
ひよこ豆のスープ



【日本・東京】  
深川めし・牛乳  
からしあえ  
豚汁



【ブラジル・リオ】  
くろパン・牛乳  
フェジョアータ  
ツナサラダ

7月は  
中国・アメリカ  
フランスの料理が  
登場します！



## 校長先生・教頭先生の夢の給食

教頭先生のプロデュース献立8日(月)・校長先生のプロデュース献立17日(水)

少しでも給食の時間を児童の皆さんに楽しんでほしいと思い、校長先生、教頭先生にご協力いただき、それぞれの先生プロデュースの献立を実施します。楽しみながら食べてもらえたら嬉しいです。教頭先生は「元気の出るカラフル給食」、校長先生は「旬の野菜たっぷりゆたカレー給食」です。お楽しみに☆

## ☆今月の行事食☆

**七夕 5日(金)** 7月7日は七夕です。かささぎに運ばれてきた「彦星」は一年に一度、七夕の夜に天の川を渡り「織姫」に会いに行くという有名なお話です。七夕の夜、水を張ったたらいに星をうつし、その星明かりで針に糸が通せると裁縫が上手になると言われています。給食では、「七夕汁」を作ります。そうめんは天の川、麩とかまぼこは星をあらわし、だいこんとにんじんは短冊の形にします。フルーツポンチも星型の寒天を使い「七夕フルーツポンチ」を作ります。