



# 給食だより 7月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾や習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

#### ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



#### ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

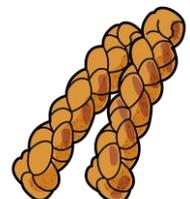
こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



## 給食室で 卵を割っている様子



給食室での一コマ

内谷中では、親子丼などの卵を使った丼を作る際には、1600個の卵を2人で割ります。片手で割り、1個ずつ中を確認し、殻が入らないように気を付けながらの作業はとても集中力の要る作業です。

親子丼やかき玉汁を作る際には、汁へとろみをつけていることで、卵が固くなりすぎることなく、ふわふわの卵に仕上がります。

給食では安全のために、卵もしっかり加熱して作っています。85℃1分以上加熱されていることを確認し、提供しています。

6月5日(水)  
きつね丼



## 給食レシピ紹介

### <かみかみ佃煮>

#### 材料(中学生4人分)

|         |            |
|---------|------------|
| ちりめんじゃこ | 12g        |
| かつお節    | 6g         |
| いりごま    | 6g         |
| 刻み昆布    | 1.2g       |
| 砂糖      | 4g(小匙1強)   |
| 酢       | 2g(小匙1/2弱) |
| みりん     | 4g(小匙1弱)   |
| しょうゆ    | 6g(小匙1)    |

#### 作り方

- ①ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ②刻み昆布はサッと洗い、煮たてた調味料の中に刻み昆布を入れて、味を染み込ませる。
- ③ちりめんじゃこ、かつお節、いりごまを入れて、混ぜ合わせる。

## 6月 献立 より



ごはんがすすむ!  
カルシウムたっぷりのかみかみ佃煮