



梅雨が明けると夏も本番となります。夏バテや熱中症などを予防するために、こまめな水分補給とともに、栄養バランスのよい食事を取り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。夏休みには普段できないような経験の機会も増えると思います。お子さんと一緒に料理をする機会もぜひ作ってみてください。今月号では、夏を元気に過ごすポイントと、親子クッキングにおすすめのレシピを紹介します。

夏を元気に過ごすには…💡

こまめな水分補給

のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。



温かいものも食べる

冷たいものだけでなく、温かいものもとります。



栄養バランスのよい食事

1日3回、栄養バランスよく食べます。



十分な睡眠

睡眠不足だと、体調をくずしやすくなります。



おすすめレシピ🍳

「さいたま市食育なび」を御存じですか？食育の基礎知識や食の安全について、レシピ紹介など、食育に関する情報を発信しているサイトです。レシピ紹介では、市内の小中学校で実際に提供されている給食のレシピを見ることもできます。また、さいたま市区役所保健センターが作成した「管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん」のレシピは、夏休み中のお昼ごはんにおすすめです。どちらも親子クッキングによさそうなレシピが掲載されていますので、ぜひご活用ください。

【レンジでそばろ親子丼】

- ・まな板と包丁を使わずに作れます。
- ・好みの野菜でアレンジもできます。

【レンジでうま辛！豚キムチ丼】

- ・野菜はちぎるだけです。
- ・子どもでも簡単に調理できます。

【塩焼きそば】

- ・フライパンひとつで作れます。
- ・具は3つのみです。



～「管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん」より～

【じゃこのカレーふりかけ】

栄和小の給食レシピです。にんにくやカレー粉が入っていてご飯がすすみます。児童に好評だったので紹介します。

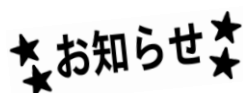
<材料（作りやすい分量）>

- ・にんにく 1片
- ・玉ねぎ 60g
- ・ちりめんじゃこ 90g
- ・油 大1
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・カレー粉 少々

<作り方>

- ①にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにく、玉ねぎを弱火でよく炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、ちりめんじゃこと塩、砂糖を入れてさらに炒める。
- ④十分に火が通ったら、カレー粉を入れて仕上げる。

ご飯に和えておにぎりにしても、お好みの野菜と和えて副菜を作ってもおいしいです。



本校ホームページの「給食・食育」のページを更新しました。4月～6月の給食写真と、体験活動の様子「2年生 そら豆のさやむぎ体験」を追加しました。ぜひご覧ください。