



さいたま市立仲本小学校



蒸し暑い日が続いています。こまめな水分補給と適切な休養、食事からバランスよく栄養をとる、などに気をつけ、毎日を元気に楽しく過ごしましょう。



熱中症予防のための水分補給 と 日常の水分補給



暑さや運動などで大量に汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。

この脱水がすすむと熱中症になります。汗にはナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量に汗をかく時は、スポーツドリンクやイオン飲料を飲み、水分とともに排出されたミネラルも補給し、熱中症を予防しましょう。

また日常の水分補給については水や麦茶などがおすすめです。ジュースなどの清涼飲料水には砂糖や人工甘味料が含まれているものも多く、日常的に飲用すると、糖分のとりすぎにつながります。



給食の様子 6月



ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17%本分

1日はフランス風献立でした。給食室の手作りポテトグラタンが人気でした！フランスにはたくさんのじゃがいも料理があり、ポテトグラタンは学校給食でも定番のメニューです。

ご家庭でもぜひお試しください。

おいしかったです！



〈ポテトグラタン 4人分 作りやすい量〉

豚ひき肉	150g	じゃがいも	300g
たまねぎ	150g みじん切り	生クリーム	50ml
マッシュルーム	50g スライス	牛乳	50ml
にんにく	5g みじん切り	バター	10g
ナツメグ粉	少量	パセリ	みじん切り 適量
塩	こしょう 適量	パン粉	適量

- ①油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら豚肉を加え、ナツメグをふりながら炒める。
- ②たまねぎ、マッシュルームを加えて炒める。塩、こしょうで味を調え、耐熱カップや耐熱皿に入れる。
- ③じゃがいもはやわらかく蒸し、つぶしながら生クリーム、牛乳、バターを加え、滑らかにし、塩こしょうで味を調え、パセリを混ぜる。
- ④②の上に③のポテトをのせ、パン粉をふりかけ200℃に温めておいたオーブンで焼き色がつくまで焼く。

8日は3年生が国語で学習した「うめぼしのはたらき」に関連した梅干し献立です。しそ漬の梅干しと、青梅のさわやかなゼリーを味わいました。梅干しが苦手な児童は多かったですが、梅干しのすごい働きにはみんな納得！でした。

- ◎食べものの消化を助ける
- ◎食べものが腐りにくくなる
- ◎体に塩分を補い、体の中の塩分量を正しく保つ

うめぼしのはたらき



7月の給食

5日(水) 1年生が1時間目に全校児童分のとうもろこしの皮むきをします。給食室で蒸し、給食で味わいます。さいたま市緑区の若谷農園で収穫する白いとうもろこし「雪の妖精」という品種です。

お知らせ

2学期の給食は8月30日(水)から開始の予定です。

