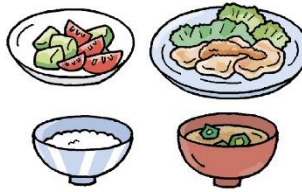


7月 給食だより

令和7年7月
さいたま市立芝川小学校

暑い夏がやってきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。この季節は、熱中症や夏バてが心配です。夏を元気に過ごすためにも、水分や食事をしっかりととりましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	--	---

7月のきゅうしょくもくひょう

手の汚れをとるには石けんで洗って、
水でしっかり流しましょう。



★給食前に30秒間しっかり手を洗おう★

給食レシピ

材料 (4人分) ※野菜の量は切る前の量

*キャベツ	100g
*きゅうり	50g (1/2本)
*こまつな	70g
*赤ピーマン	30g
*カットわかめ (冷凍)	12g
※乾燥の場合1/10くらいの量	
*ごま油	小さじ2
*りんご酢	小さじ1/2
*砂糖	小さじ1/2
*食塩	少々
*しょうゆ	小さじ1/2
*にんにく	1かけ
*いりごま (白)	小さじ1
*刻みのり	少々

～ チョレギサラダ ～

下処理

- *きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、赤ピーマンは千切り、こまつなは2cm長さに切る。
- *にんにくはみじん切り (またはチューブ)
- *わかめは流水で解凍しておく

作り方

- ①野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよくきる。
- ②ドレッシングをつくる。ごま油～にんにくまでを加熱し、冷蔵庫で冷ましておく。
- ③①②を混ぜ合わせる。できあがり♪

◎学校の事務室前におすすめレシピを紹介しています。

御家庭でアレンジしてみてください♪