



# 給食だより

令和元年7月号 志木市立志木第四小学校

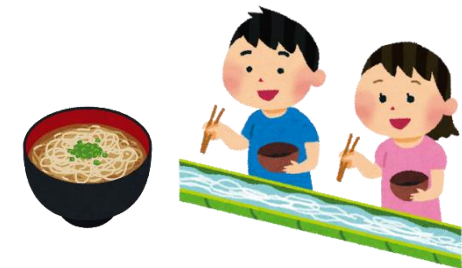


## 7月7日は七夕です☆≡

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。また、適切な水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。



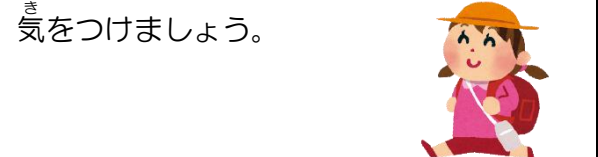
### 暑い夏を元気に過ごすために



**①早寝・早起き・朝ごはん**  
**すっきりうんち!**  
元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。1日のスタートが遅いと生活リズムがくずれてしまいます。

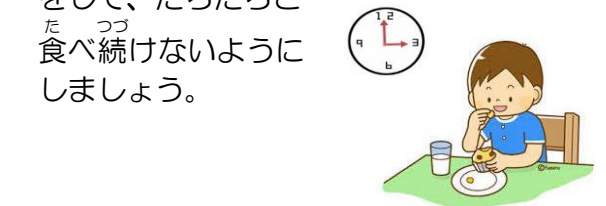


**②上手に水分補給をしよう!**  
水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいとされています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、冷たいものとりすぎは、体を冷やすだけでなく、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になるので気をつけましょう。



古代中国で、「索餅（さくべい）」という縄を編んだ小麦粉のお菓子のようものを7月7日に供えて食べると「1年間大病をしないで無事に過ごせる」という風習があり、その後日本に伝わり天の川や織姫の織り糸に見立てたそうめんを食べるようになったそうです。そうめんは消化が良く、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、食欲がなくなる季節にぴったりです。野菜や具を加えるなどおかずを利用して、栄養バランスがよくなるよう上手に利用しましょう。そうめんは7月8日の天の川スープに入っています!

**③間食の時間と量を決めよう!**  
おやつをたくさん食べると3度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだらと食べ続けないようにしましょう。



**④夏野菜をたっぷり食べよう!**  
トマトやきゅうり、なす、ピーマン、枝豆など夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜にはこの季節に必要なビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べ、夏バテ知らずの元気な体を作りましょう。



5人分 <材料>	<分量>
にんじん（千切り）	30g 程度
玉葱（スライス）	100g 程度
ごぼう（ささがき）	30g 程度
さやいんげん（スジを取って斜め千切り）	10g 程度
モロヘイヤ茎葉（する）	20g 程度
さくらえび素干し	2g
焼き竹輪（半月切り）	50g
薄力粉	50g
たまご	3g
水	衣 必要な場合
塩	
コーンスターチ	10g
米ぬか油	25g

### 夏野菜のかきあげ

- <作り方>
- ① 具材をそれぞれの形に切ります。
  - ② かき揚げの具材は混ぜて小麦粉をまぶしておきます。
  - ③ ②に卵と塩を加え、混ぜてかたちにして、油で揚げます。

