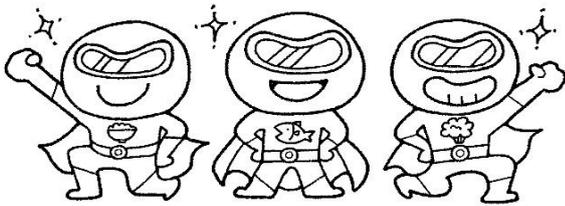




令和6年6月28日  
さいたま市立大宮別所小学校  
給食室

梅雨が明けると、夏雲が大きく盛り上がってきて本格的な夏が始まります。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めて食べることが大切です。

## しっかりと食べて



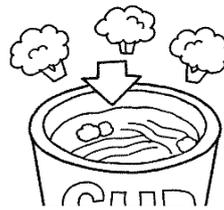
## 夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなります。暑い時こそ、栄養バランスを考えて食べることが大切です。

めん類には、卵、ハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

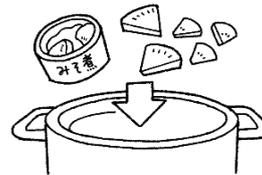
## ちょい足しで 野菜をとろう

### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えると、ビタミンが補え、食べごたえがアップします。

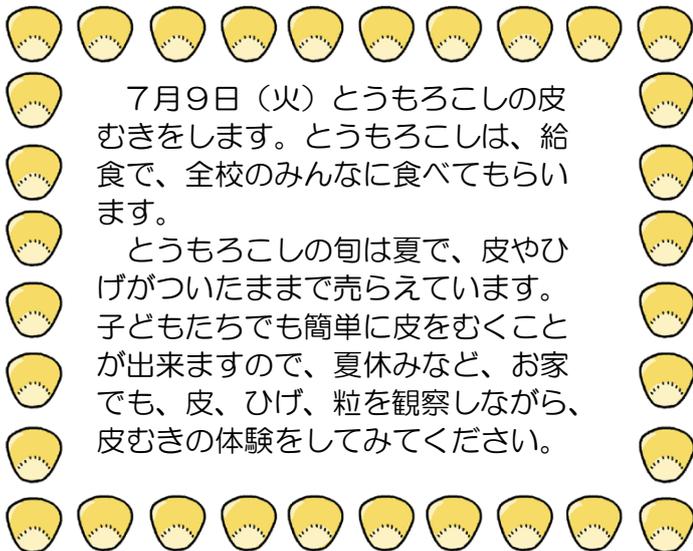
### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜を煮込むと、立派なおかずになります。



## 2年生・なのはなが とうもろこしの皮むきに 挑戦します!



7月9日(火)とうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは、給食で、全校のみんなに食べてもらいます。

とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができますので、夏休みなど、お家でも、皮、ひげ、粒を観察しながら、皮むきの体験をしてみてください。

## 食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか。野菜の栽培や観察をする、家族の食事の手伝いをする、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたことを見つけて挑戦してみましょう。長い休みだからこそ有意義に過ごしてください。



先日、給食レシピのリクエストをいただきました♪♪♪  
気になる献立レシピなどありましたら、栄養士に気軽にお声がけください。





