

# きゅうしょくだより だい3ごう

令和7年7月 流山市立南流山第二小学校

今年の夏も、猛暑が予想され、熱中症に注意が必要です。熱中症予防のために  
も、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、夏休み  
中も運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活をし、2学期を元気よく迎えま  
しょう。

## とうもろこしの皮むき体験！！



7月1日の給食に出したとうもろこしは、3年生が、皮をむきました。



皮つきのとうもろこしは、全部で230本。1クラス57本ずつ皮むき体験を行いました。  
した。皮むきの感想を聞いてみると、「皮をむくのは、大変だったけれど、楽しかった」「いろいろなとうもろこしの粒があって、おもしろかった」「とうもろこしのひげをとるのが大変だった」「また、とうもろこしの皮むきをやりたい」という児童がたくさんいました。  
した。体験を通してたくさんのこと学んでいました。また、給食の時間にとうもろこしを食べた感想を聞くと、「甘くておいしい」と答えてくれました。

# やす ひ ぎゅうにゅう の 休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれています。

ですが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長

にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳は、カルシウムの補給に

便利です。また、給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの

摂取量が多いという研究結果もあります。夏休み期間も、牛乳を飲んでカルシウム

をしっかりとりましょう。

## なつやす きゅうしょく 夏休みおすすめ給食レシピ！



### レモンシュガートースト(6月25日の給食より)

#### 【材料】4人分

食パン:4枚、マーガリン:25g、はちみつ:20g、グラニュー糖:13g、レモン汁:7g

#### 【作り方】

- ① マーガリンを湯煎にかけてやわらかくする。はちみつ、グラニュー糖を加えて混ぜ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、オーブンで焼く。



### ゴーヤとじゃこと大豆の揚げ煮(7月11日の給食より)

#### 【材料】4人分

ゴーヤ:90g、塩:適量、片栗粉:適量、揚げ油:適量、ゆで大豆:50g、ちりめんじやこ 12g、ごま 6g  
(たれ)砂糖:小さじ2、しょうゆ:小さじ2/3、みりん:小さじ2/3、水:大さじ1

#### 【作り方】

- ① ゴーヤは、縦半分に切って種とワタをスプーンでくい2mm幅にスライス。塩を振って10分程度置き水洗いしてよく水を切り、水分をふきとる。揚げる直前に片栗粉をつけ、少しづつ油にいれて揚げる。ゆで大豆も同様に片栗粉をつけて揚げる。
- ② ちりめんじやこは、カリッとするまで加熱する。たれを加熱する。
- ③ ①と②とごまをまぜて出来上がり！

【ポイント】塩をふって水洗い&油で揚げる&たれの甘みでゴーヤの苦みも減ります。

