

# 給食だより



令和7年 第4号  
流山市立流山小学校

もうすぐ夏休み！暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをする事が大切です。



夏を楽しもう

## 暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>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。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じる「**ペットボトル症候群**」になるおそれがあります。水分補給は、水か麦茶にしましょう。



### めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがとれるようにしましょう。

### 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。




©少年写真新聞社2025



## おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	三浦先生より本の紹介
<p>『おこだでませんように』</p>  <p>作：くすのき しげのり 絵：石井 聖岳 出版社：小学館</p>	<p>ぼくはいつもおこられる。</p> <p>いえでも学校でもおこられてばかりのぼくは、どうしたらおこられないのか考えます。7月7日、みんなでたなばたさまの願いを書いています。ぼくは学校でおしえてもらったひらがなで、一番の願いを短冊に書きました。</p> <p>ぼくはどんな願いをしたのでしょうか？みなさんもたなばたさまの願いを考えながら、給食を楽しみましょう。ぼくの願いがかなうのかにも注目です！</p> <p>7日 たなばた行事食</p>

## 給食レシピ紹介

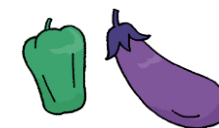
### ◆和風そばろ丼◆

#### 【材料】 (中学年4人分)

ご飯 … 4人分  
サラダ油 … 少々  
鶏ひき肉 … 140g  
しょうが … ひとかけ  
なす … 60g  
ピーマン … 16g  
干しいたけ … 2g  
しょうゆ … 大さじ4  
酒 … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1強

#### 【作り方】

- ①しょうがはすりおろす。ピーマンは粗みじんにする。なすは1.5cm角に切り、水につけてアクを抜く。干しいたけは洗って少量の水で戻し、粗みじん切りにする。干しいたけの戻し汁は、取っておく。
- ②ピーマンはさっとゆでて、ざるに開けておく。なすは、水気を拭いて、多めの油(分量外)で揚げ焼きにして、ざるに開けておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏ひき肉としょうがを炒める。干しいたけの戻し汁と調味料、干しいたけを加えて煮る。水分が足りなければ、適宜水を加える。
- ④なすとピーマンを加えて煮る。



※なすを揚げ焼きにすることと、ピーマンをゆでしておくことが、食べやすく仕上げるポイントです。

### 7/10(木) 5年生

#### とうもろこしの皮むきをします

1人2本、むく予定です。流山市の農家中田さんとJAの森永さんが、とれたての新鮮なものを届けて下さいます。理科で学ぶ「受粉」と関連づけて、観察しながら作業します。



#### とうもろこしの粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと、実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。