

きゅうしょく 給食だより

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、早寝早起きをすることが大切です。

夏を楽しもう

あつ 暑さに負けない 夏休みの過ごし方



き 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、過剰な糖分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。



の のこ の 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。直接口につけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろとそれらが増殖します。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。



令和7年 第4号
流山市立流山小学校



きゅうしょく おはなし給食

※著作権については確認済みです。

三浦先生より本の紹介

書名(本のタイトル)など

『おこだでませんように』



作: くすのき しげのり
絵: 石井 聖岳
出版社: 小学館

ぼくはいつもおこられる。

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を考えます。7月7日、みんなでたなばたさまのお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、一番のお願いを短冊に書きました。ぼくはどんなお願いをしたのでしょうか？みなさんもたなばたさまのお願いを考えながら、給食を楽しみましょう。ぼくのお願いがかなうのにも注目です！

7日 たなばた行事食

きゅうしょく 紹介

◆和風そぼろ丼◆

【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

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



【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、水につけてアカを抜く。干し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。干ししいたけの戻し汁と調味料、干し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。

7/10(木) 5年生

かわとうもろこしの皮むきをします

1人2本、むく予定です。流山市の農家なかださんと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。

