

給食だより



令和6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、早起き早寝をすることが大切です。



夏休みも

朝ごはんを食べて生活リズムをととのえよう！ ～朝ごはんのすすめ～



ヒトの体には「体内時計」という1日のリズムをきざむ時計があります。1日は24時間ですが、この体内時計は24時間よりも少し長いので、放っておくとどんどんずれていきます。このずれをリセットしてくれるのが①朝の日の光をあびること、②朝ごはんを食べること。朝起きたら、カーテンをあけて日の光をあび、朝ごはんを食べましょう。

夏休みもそく正しい生活を！
夜おそくねて朝ねぼうしたり、朝ごはんを抜いたりすることは、生活リズムが乱れる原因です。生活リズムが乱れると、体調不良になりやすく、また、一度乱れるとなかなか戻せないとされています。そのため、休みの日も、ふだんと同じ時間に起きて、必ず朝ごはんを食べることが大切です。

冷たいものの食べすぎに気をつけよう
冷たいものの食べすぎは、胃腸のはたらきを弱らせて、食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてをおこしやすくなります。

7/10(水) 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。

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	須藤先生より本の紹介
<p>『そのときがくるくる』</p> <p>作: すず きみえ 絵: くすはら 順子 出版社: 文研出版</p> 	<p>1年生のたくまには、苦手な食べ物があります。それはナス！夏休みになり、たくまは野菜を育てているおじいちゃんの家に行きました。夕飯に出されたナスのおみそ汁を見て、たくまはしょんぼり。そんなたくまを、おじいちゃんが「いつか『そのとき』がくる」と励まします。</p> <p>たくまのように苦手な食べ物がある人も、『そのとき』を信じて、日々の食事を楽しめるといいですね。</p>

9日 ナスの肉みそでんがく

給食レシピ紹介

お祭りの際、おみこしをかついだ人に、おにぎりにしてふるまう料理だそうです。豚バラ肉の角切りとかつお節、しょうゆは、相性抜群！流山小の人気メニューです！



◆ごんじゅう (館山市きょうど料理)◆

- 【材料】 (約8人分 作りやすい分量)
- 米 … 450g (3合)
 - ぶたバラ肉 … 160g
 - 油あげ … 1枚半
 - 糸削り節 … 20g
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ2.5
 - みりん … 大さじ1
 - 酒 … 大さじ1.5
 - 水 … 80ml
- 【作り方】
- ①米は炊飯する。
 - ②ぶたバラ肉は、1.5 cm角に切る。油揚げはお湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
 - ③鍋に水、調味料を煮立て、ぶた肉、油揚げ、削り節の2/3を順に入れて煮る。
 - ④削り節の1/3は、炒ってからもんで、粉々にしておく。
 - ⑤ごはん③の具を混ぜる。④も混ぜてできあがり。

※給食ではおにぎりにはせず、おわんによそいました。

えだまめのおいしいゆで方



- ①えだまめに塩をもみこんで うぶ毛を取り、さっと水洗いする。
- ②なべにたっぷりの水を入れてふつとうさせ、塩と①のえだまめを入れて、4～5分ゆでる。(やわらかめが好きなら、1分長く)
- ③ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいで冷ます。

えだまめは6月～8月が旬。豆がふっくらして、きれいな緑色をしているものがおいしいです。ペペロンチーノや豆ご飯もおすすめ。

