



7月食育だより

令和7年6月27日
上尾市立原市南小学校

7月に入ると気温が高い日が多くなり、夏本番になります。気温が暑くなってきたことにより、食欲が落ちてしまうことがあります。今月後半には、夏休みも始まります！夏休みには給食がありませんので、おうちの方が食事を用意してくださるほか、食事を選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して食べられるといいですね。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう！

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います♪

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにできるといいですね。



給食レシピのご紹介

夏休みに作ってみてください♪

<春雨のピリ辛炒め>4人分

炒め油	2.5g	トウバンジャン	0.8g
にんにく	1.2g	しょうゆ	8g
しょうが	1.2g	砂糖	1.2g
豚肉	40g	こしょう	0.08g
にんじん	28g	清酒	8g
長ねぎ	48g	カット春雨	32g
ニラ	24g	ごま油	4g
オイスターソース	12g		

【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切りにする。にんじは千切り、長ねぎはななめ切り、ニラは2cmに切る。春雨はもどしておく。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、次に豚肉を炒める。
- ③にんじんを入れて炒め、火が通ったら長ねぎを加え調味料を入れる。
- ④もどした春雨、ニラを加え、炒めて、ごま油を加える。

1学期の給食終了日はセレクトデザートです。各クラスで、事前に選んでもらった結果をお知らせします☆

👑 チョコプリン 247個 🏠 ブルーベリークレープ 145個 👑 ももゼリー 118個
チョコ味のプリンが一番人気でした！当日を楽しみにしていただいね♪