

7月給食だより

さいたま市立大砂土東小学校
令和8年7月10日

1学期も残すところ1週間となりました。いよいよ子どもたちが楽しみにしている長い夏休みが始まります。夏休みに入ると生活が不規則になりがちです。夏バテにならないように以下のポイントに気を付けて過ごしましょう！

夏休みを元気に過ごすために

～お子さんと一緒にお読みください～

①旬の野菜をたくさん食べよう！

夏の野菜は、からだの調子を整えるビタミンやミネラルが豊富で、からだを冷やす効果もあります。



②朝・昼・夜の食事をきちんと食べよう！

1日3食、バランスよくしっかり食べましょう。特に朝ごはんは1日の活動のもとになるので欠かさず食べましょう。



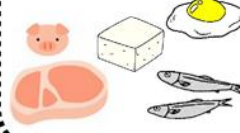
③のどがかわいたらお茶や牛乳を飲もう！

水分はこまめに取りましょう。ただし、ジュースには砂糖がたくさん入っているものも多いので飲みすぎないようにしましょう。



④肉・魚・卵・豆腐などを食べよう！

夏バテしないからだをつくるには、たんぱく質をたっぷり取りましょう。特に豚肉にはつかれをとるビタミンB1が豊富に含まれているので、オススメです。



⑤おやつはだらだら食べはやめよう！

おやつはだらだら食べると歯に食べかすがついたままになり、むし歯になりやすくなります。時間と量を決めて食べるようにしましょう。



とうもろこしの皮むきをしました！

7月6日(月)の朝、2年生とひまわり学級のみなさんが、とうもろこしの皮むきをしてくれました。全校児童教員分あわせて約860人分、220本のとうもろこしです。とうもろこしのひげが残らないようにきれいにとってくれ、力のいる作業ですが、芯も上手に折れていました。とうもろこしのひげが粒と同じ数になることを伝え、子どもたちは驚いた様子でした。



給食室の様子

端の部分は大きめになるように切ってもらいました

とうもろこしのひげは茶色いと熟して甘くなった目安です♪

また、ヒゲの本数と粒の数は同じであるため、ヒゲの本数が多いほど、たくさん粒があるとうもろこしといえます。

