

がつきゅうしょく 7月給食だより



さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう きゅうしょくしつ
埼玉県立行田特別支援学校 給食室

あつ ま からだ 暑さに負けない体づくり



きおん たか ひ ふ あつ なつ たいちょう げんき す まいにち しょくじ
気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が

たいせつ すいぶんほきゆう えいよう た
大切です。こまめに水分補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

いちにち しょく ○一日3食をしっかりとる ちょうしょくぬ き 朝食抜きにならないよう気をつけます。	すいぶんほきゆう ○こまめな水分補給 だつすいしょうじょう ふせ 脱水症状を防ぎましょう。
つめ ○冷たいものをとりすぎない い ちょう ふたん しょくよく お とりすぎると胃や腸に負担がかかり食欲が落ちます。	じゅうぶん すいみん ○十分に睡眠をとる ふそく たいちょう 不足すると体調をくずしやすくなります。

まめ た 豆をさやごと食べるさやいんげん



かんじゆく まえ た やさい
さやいんげんは、完熟する前のいんげんまめをさやごと食べる野菜です。いんげんまめ

げんさんち ちゅうおう にほん え どじだい ちゅうごく いんげん そう
の原産地は中央アメリカです。日本には、江戸時代に中国の隠元という僧に

つた ほうふ ふく りょくおうしょくやさい
伝えられました。さやいんげんは、カロテンを豊富に含む緑黄色野菜で、カルシウムや

しょくもつせんい ふく なつ しゆん
食物繊維なども含まれており、夏が旬です。

やさい ひ 野菜の日

がつ にち やさい ひ すいぶん ほうふ なつやさい
8月31日は、野菜の日です。トマトやピーマン、きゅうりなどの水分が豊富な夏野菜

あじわ
をたくさん味わってみませんか。

ひみつ とうもろこしの秘密



め ほんすう つぶ かず おな おお つぶ
とうもろこしについているひげは、雌しべでひげの本数と粒の数は同じです。ひげが多いほうが粒

おお ちやいろ くる かんじゆく あま かわ かわ
が多く、ひげの先が茶色か黒いものが、完熟した甘いとうもろこしです。とうもろこしの皮は、皮の

みどりいろ こ しんせん ふる かわ しろ あまみ へ
緑色が濃いものが新鮮です。古くなってくると皮が白っぽくなり甘味が減ってしまいます。

きゅうしょく しょうかい 給食のメニュー紹介

にんぶん
バナナケーキ 5人分

材料	薄力粉125g	①バナナとレモン汁を入れてミキサーにかける。 ②バターをとかし砂糖とまぜる。 ③溶いた卵、牛乳、バナナをまぜる。 ④③に小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れてアルミカップにわけ、オーブンで焼く。
バナナ1本	ベーキングパウダー4g	
レモン5g	アルミカップ	
有塩バター25g		
上白糖45g		
たまご1個		
牛乳90g		

がつ おも しょくざい さんちよてい 7月の主な食材の産地予定

米	大麦	鮭	マッシュルーム	あさり	ほたてがい	豚肉	鶏肉
埼玉	国産	チリ	国産	中国	国産	鴻巣	青森 岩手
玉葱	パセリ	アスパラガス	にんじん	キャベツ	じゃがいも	さやいんげん	ピーマン
埼玉 佐賀	千葉	北海道	埼玉	群馬	長崎 茨城	福島 茨城	茨城
ごぼう	だいこん	水菜	えのきたけ	ねぎ	にんにく	しょうが	もやし
青森	千葉 群馬 神奈川	埼玉	長野	行田 埼玉	青森	高知	群馬
チンゲンサイ	メロン	すいか	かじき	干し椎茸	ひじき	バナナ	昆布
茨城	山形 茨城	茨城	太平洋	国産	国産	フィリピン エクアドル	国産