7月 給食だより

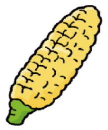
長岡京市立長岡第五小学校
令和８年７月　発行

梅雨に入り、過ごしにくい日々が続いています。

毎年のことですが、蒸し暑さから全体的に食欲も落ちているように思われます。とくに、白ごはんは食べにくいようですが、一時的なことですので、無理のないように見守りたいと思います。

１学期の給食もあと12回となりました。給食終了日は7月16日です。梅雨明けとともに、子どもたちの食欲も戻ってくるのを待っています。

やってみよう　とうもろこしの皮むき



とうもろこしの旬は夏で、皮やひげがついたままで売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒（実）を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。

この時期は、とうもろこしが旬でおいしいです。

7月14日には、早朝に納品されるとうもろこしを、2年生が皮むきをしてくれる予定です。皮をむいたとうもろこしは、その日の給食に「焼きとうもろこし」として登場します。

ほかのみなさんも、ぜひ、おうちで皮むきしてみてください。楽しいですよ！

のどがかわく前に　水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

☆子どもたちからのリクエスト献立☆

～肉みそ丼～

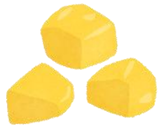
【具の材料】＊大人4～5人分

豚ひき肉	200g	いりごま	大さじ１
炒め油	少々	赤みそ	大さじ２
玉ねぎ	150g	しょうゆ	小さじ1.5
人参	30g	さとう	大さじ1.5
切干大根	30g	みりん	大さじ1.5
しょうが	小さじ１	酒	小さじ１
にんにく	小さじ１	豆板醤	少々(約１g)
		片栗粉	小さじ1.5
		キャベツ	160g

【作り方】＊玉ねぎ・人参は粗みじん切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
＊キャベツは千切り、切干大根は戻して2～3cmに切る。

① 玉ねぎをよく炒めておき、キャベツはさっと茹でておく。
② フライパンに油を入れ、しょうが、にんにくを入れ、豚肉を炒める。
③ ②に人参、切干大根、炒めておいた玉ねぎを加えて炒め、調味する。
④ ごまを加える。
⑤ ごはんにキャベツ、肉みそをのせる。

～カントリーポテト～



【材料】＊大人4～5人分

じゃが芋	450g
揚げ油	適宜
粉チーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】
① 粉チーズ、塩、こしょうは混ぜ合わせておく。
② じゃが芋は2cmの角切りにし、油で揚げる。
③ 揚げたてのじゃが芋に①をまぶして仕上げる。

暑さに負けない　夏休みのすごし方

朝食をとろう

朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。