

規則正しい生活で、熱中症や夏バテを予防しましょう

今年の梅雨は、例年と違う梅雨明けしたかのような暑い日が続いています。熱中症や夏バテを防ぐためには、こまめな水分補給とともに、1日3度の食事をしっかり食べ、暑さに負けない体を作ることが大切です。

また夏季休業中も、自分の活動量にあった量を決まった時間に食べ、適度な運動と十分な睡眠を心がけて、規則正しい生活を送ってくださいね。



しっかりとろう睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。小学生は9～12時間、中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。

夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早起き早寝を心がけ、睡眠時間を確保することが大切です。

いつも白衣の洗濯ありがとうございます。

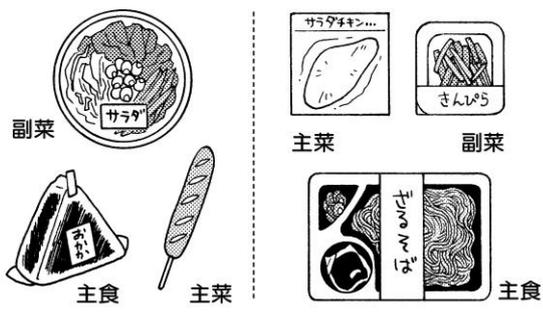
夏季休業中は、学校で白衣を保管します。給食当番の人は、18日(金)までに洗濯をして持ってきてみましょう。

次の人が気持ちよく使えるように、ほころんでいたり、ボタンがとれてしまいそうだったりする場合は、この機会に自分で縫ってみるのも良いと思います。



コンビニ食をバランスよく!

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食(おにぎりやパン、めん類など)、主菜(サラダチキンなど)、副菜(サラダなど)がそろそろように組み合わせると、バランスの良い食事になります。



① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 ② ポウルに卵と砂糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
 ③ 油、バターを加え混ぜる。
 ④ ヨーグルト、バニラオイルを加え混ぜる。
 ⑤ ④に①を加え、ヘラなどで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
 ⑥ ブルーベリーを加え、軽く混ぜる。
 ⑦ 型にクッキングシートをしき、生地を流しいれる。
 ⑧ 180度に余熱しておいたオーブンで、30分ほど焼く。
 ⑨ 粗熱をとってから、食べやすいサイズに切り分ける。

(お好みで、切った後に粉砂糖などをかけてもきれいです。)

※ご家庭のオーブンによって、焼き時間は多少異なります。生焼けの状態では外側が焦げてしまいそうなら、アルミホイルをかぶせて焼いてみてください。

©NIIZA CITY2010

夏休みも生活リズム

夏休みも大切な生活リズム

夏休みだ!!

夜ふかし

起すまで

朝寝ぼけ

朝食抜き

まだ寝てのの? 散歩は?!

いっしょに

ニヤイ

こっちゃん

いっしょに

具合が悪くなっちゃった

©少年写真新聞社2025

7月の食材について

埼玉県産
パン、中華麺、うどん、みそ、牛乳

新座市産
玉ねぎ、きゅうり、なす、にんじんうどん

を使う予定です。

給食レシピ：ブルーベリーケーキ

材料 (20cm×20cm角型)

- 鶏卵・・・120g (Lサイズ2個程度)
- 砂糖・・・90g
- サラダ油・・・65g
- バター・・・40g (溶かす)
- ヨーグルト・・・70g
- バニラオイル・・・少々
- 薄力粉・・・180g
- ベーキングパウダー・・・6g (小1・1/2)
- ブルーベリー (冷凍)・・・100g

作り方

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ボウルに卵と砂糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 油、バターを加え混ぜる。
- ヨーグルト、バニラオイルを加え混ぜる。
- ④に①を加え、ヘラなどで粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ブルーベリーを加え、軽く混ぜる。
- 型にクッキングシートをしき、生地を流しいれる。
- 180度に余熱しておいたオーブンで、30分ほど焼く。
- 粗熱をとってから、食べやすいサイズに切り分ける。

(お好みで、切った後に粉砂糖などをかけてもきれいです。)

※ご家庭のオーブンによって、焼き時間は多少異なります。生焼けの状態では外側が焦げてしまいそうなら、アルミホイルをかぶせて焼いてみてください。

