

# しょくいく 食育だより

7月号



令和4年6月30日  
横浜市立平沼小学校  
校長 寺岡 徹  
栄養教諭 星 智美

7月の給食目標  
三食きちんと食べよう

短い梅雨となりましたが、気温、湿度は高く、食中毒の起こりやすい季節です。  
食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。  
給食室でも夏場は特に注意しています。ご家庭でも、十分お気をつけください。



## 7月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
1日 (金)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー すまし汁 かつおの油みそ	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー <u>もずくスープ</u> かつおの油みそ <u>シークワサーゼリー</u>	沖縄の郷土料理 について知る。
4日 (月)	ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 すましそうめん えだまめ	ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 すましそうめん <u>かぼちゃのあんかけ</u>	旬の食材を知る。 (かぼちゃ)
7日 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき ごまじょうゆあえ みそ汁	麦ごはん 牛乳 いわしのかばやき <u>えだまめ(20g/人)</u> みそ汁	旬の食材を知る。 (えだまめ)
21日 (木)	設定なし	<u>枝豆ごはん</u> 牛乳 <u>ツナじゃが</u> <u>ごまじょうゆあえ</u> 焼きのり(1/12切5枚)	主食が食べやすい 味つけを知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

### ★1日(金)

もずくスープ:絹ごし豆腐 20、ねぎ 10、にんじん 5、もずく(冷)10、  
しょうが 0.8、しょうゆ 0.7、塩 0.6、削り節・水 120

シークワサーゼリー(原材料):砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁、砂糖、水、水溶性食物繊維  
ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、香料、クエン酸鉄 Na

今月のはま菜ちゃん(市内産)

たまねぎ・きゅうり・なす

とうもろこし・えだまめ



### ★4日(月)

かぼちゃのあんかけ:かぼちゃ(冷)45、しょうゆ 3.2、砂糖 2.2、みりん 1、でんぷん 0.5、削り節・水 15

### ★21日(木)

枝豆ごはん:精白米 80、えだまめ(冷)15、しょうゆ 2、酒 2、みりん 2、塩 0.25

ツナじゃが:まぐろ油漬 30、じゃがいも 60、たまねぎ 50、にんじん 20、しらたき 30、  
米油 0.7、しょうゆ 5、砂糖 2、みりん 1、塩 0.1、水 5

ごまじょうゆあえ:キャベツ 30、もやし 15、ごま(白)3、しょうゆ 1.8、塩 0.1

## 食育体験



★7/5(火)とうもろこしの皮むき:2年生と5組

★7/7(木)えだまめのさやとり:1年生と5組

旬の食品を知り、食材に触れる機会として  
食育体験を行います。えだまめ・とうもろこしは  
市内産のものを使用する予定です。



## 食育の取組



★1年生「たのしいきゅうしょく」

自分や友だちが気持ちよく食事するためには、ど  
んな食事の仕方がよいか考え、食事のマナーを守  
ることが大切という学習をしました。



給食時には、姿勢や  
食器の片づけ方を意識  
し、自分が決めた、めあ  
てを実践しました。