

食育だより 4号



令和4年6月30日 横浜市立本町小学校 給食室

明日からいよいよ7月です。夏は暑さで体力を奪われ、食欲が落ちたり疲れやすくなったりする時期です。給食の残りも多くなってきていてとても残念です。元気な毎日を過ごすためにも、1日3食きちんと食べて栄養をしっかりと取り、夜更かしせず体をよく休める事が大切です。夏休みまで給食もあと13回。生活リズムを整え、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

サラダなどには一年中使いますが、夏はゆかりをまぶした「ゆかりきゅうり」、「棒々鶏」や「冷や汁」にも使いました。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

皮を湯むきしてスープに加えました。「トマトと卵のスープ」

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

油で揚げて、「夏野菜カレー」の具にしました。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「チンジャオロース」は給食の夏メニュー。意外に人気です。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

半分ほどじゃがいもと混ぜて「かぼちゃコロッケ」にしました。100%にしてもいいですね。栄養豊富な皮も使いましょう。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB₁も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

「さけとえだまめのチャーハン」に使用。彩りがきれいでした。

お知らせ

☆ 7月20日(水)に給食が終了します。

15日(金)に持ち帰った白衣は、20日(水)までに必ず持ってきて下さい。21日(木)から夏休みに入りますのでご協力よろしくお願いします。

※白衣は洗濯とアイロンがけを行い、「ほつれやゴムののび」などを各ご家庭で直していただくとありがたいです。

☆ 19日(火)・20日(水)はエプロンを使用します。給食当番になっている場合はエプロンの準備をお願いいたします。

○夏休み明けの給食は8月30日(火)から開始です。



☆第8回横浜の子どもが作る弁当コンクール！

主催：一般社団法人 横浜すばいす

テーマ	大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう！
募集締切	令和4年8月27日（金）
応募資格	横浜市に在住または在学の小・中学生と特別支援学校の児童生徒 ※グループでの参加は不可
応募方法	応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めた写真1枚（サイズL版 89 mm×127 mm程度・写真の裏面に学校名と氏名を記入）を貼付してください。 <u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※応募用紙はHPより印刷をお願いします。 http://y-spice.com/ （応募用紙が必要な方は、担任または栄養教諭までお知らせ下さい）
審査	一次審査（書類審査）：9月25日（土） 二次審査作品を選考 二次審査（発表と質疑応答）：11月6日（土） PM ※二次審査は家庭で作ってきた弁当を審査します。出場者は自分の弁当について2分程度発表をした後、審査員からの質問に答えます。

☆第20回はま菜ちゃん料理コンクール

主催：横浜市環境創造局農業振興課

テーマ	よこはまの野菜「にんじん」を使って、学校給食のメニューを考えよう！
募集締切	令和4年8月27日（金）
応募資格	市内在住の小学生（個人） ※衛生管理上、加熱してないメニューは審査対象外となります。
応募方法	<u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※「はま菜ちゃん料理コンクール」で検索 ※応募児童にはオリジナルグッズをプレゼントします。
審査	書類審査の上、6作品を10月中旬に選出します。 ※選出された作品は横浜市ホームページで公表するとともに、レシピ集を制作します。



☆かながわ学校給食夢コンテスト

主催：神奈川県教育委員会

部門・テーマ	夢の献立（1品）『給食でこんなメニューがあったらいいな』 【栄養バランス部門】例：野菜を楽しく食べられる献立、不足しがちな栄養素に配慮した献立、食育の教材となる献立等 【地場産物部門】例：地元の食材を活用した献立、地元の料理、地元の特色を生かした献立等
募集締切	令和4年8月27日（金）
応募対象	公立の小学校、中学校、特別支援学校の児童生徒
応募方法	応募用紙に必要事項を記入。 <u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※応募用紙が必要な方は担任または栄養教諭までお知らせ下さい。 ※2部門にそれぞれ1献立応募できます。（最大2献立）
表彰	・受賞した献立は令和3年11月に神奈川県歯科医師会館において表彰式を行う予定です。 ・学校給食だより、神奈川県教育委員会及び神奈川県学校給食会公式HPにおいて受賞レシピを紹介する。 ・受賞献立の内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開されるので御承知おきください。

