



令和3年7月9日  
横浜市立勝田小学校  
校長 相坂 俊  
栄養士 森岡 梨華

7月に入り、暑い夏の季節となりました。暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、夏本番をむかえて、バテてしまわないためにも、バランスの良い食事を心がけたいものです。色鮮やかな夏野菜をたっぷり食べて、体の調子を整え、暑さに負けず元気に過ごせるといいですね。

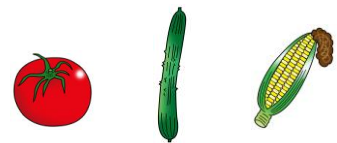
給食では、この時期食欲が少しでもわくように、香辛料を使った料理を多く取り入れるようにしています。



7月の給食は **16日(金)** まで、夏休み明けの給食開始は **9月1日(水)** からです。

## 7月の給食献立

- ★ 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(7日：**すましそうめん**)
- ★ 夏休み中の参考になる **主食・主菜・副菜がそろった食事**を取り入れました。  
(15日：**ごはん・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり**)
- ★ 食欲が増す献立を取り入れました。  
(2日：**夏野菜のカレー**    6日：**チリコンカン**    9日：**白身魚のチリソース**  
12日：**カレービーンズシチュー**    13日：**タッカルビ**    14日：**きゅうりの梅肉あえ**)
- ★ 夏野菜を使った料理を多く取り入れました。  
(2日：**夏野菜のカレー**    5日：**夏野菜のスパゲティ**  
7日：**枝豆**    9日：**とうがんのスープ**    14日：**きゅうりの梅肉あえ**  
16日：**ゆでとうもろこし**)



# 7月の地場野菜

今月使用する**こまつな**、**キャベツ**、**じゃがいも**、**トマト**、**とうもろこし**は横浜市内産の野菜を購入します。ただし、集荷困難な場合は、他県産の野菜を購入します。



キャベツ



こまつな



にんじん



だいこん



トマト

※こまつなについては、**折本町の城田さん**が直接届けてくださいます。

使用日前日に収穫した新鮮なこまつなは、とてもみずみずしく、甘味もありとてもおいしいです。



# 7月 バランスイ〜十ワーク

テーマ：『暑さに負けない食事のとり方を知る』

暑さで食欲が落ち、栄養のバランスが崩れると夏バテしやすくなります。給食は黄・赤・緑のグループがそろった栄養のバランスがよい食事です。暑い夏を元気に過ごすために、食事や飲み物のとり方でどのようなことに気を付けたらよいか考えてみましょう。



な  
けたんき  
くさ  
つや  
やさい  
いんざい  
たいぱい



つ  
あまいもの  
ほとほとに



や  
あさごはん  
しゅんぱん  
すきやみ



す  
あついなつ  
じょうず  
いぶんに



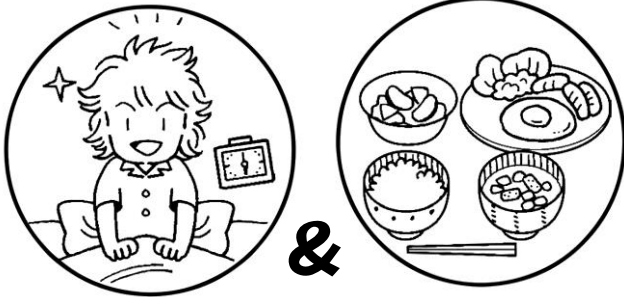
み  
きついろ  
ろりあか  
えりを

# 夏を元気に過ごそう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう。

## 元気ポイント1

### まずは早起き&朝ごはん

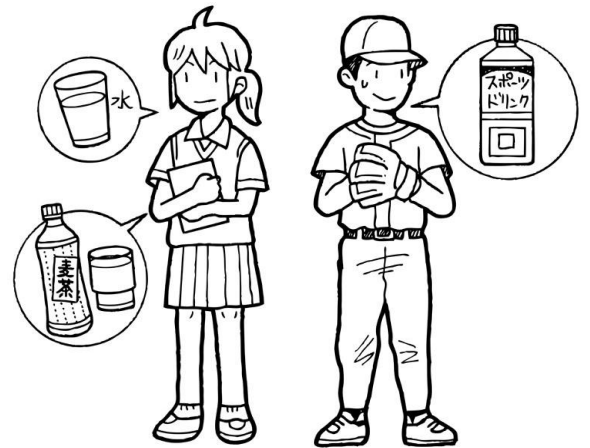


元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

## 元気ポイント2

### 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## 元気ポイント3

### 間食は時間と量を決めて！



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、ダラダラ食べ続けないようにしましょう。

## 元気ポイント4

### 食欲をそそる工夫をしよう！

レモン汁や酢を利用し、さっぱりした料理を作ることや、1品冷やした料理を加えるのも良いでしょう。また、香味野菜を加えて味にポイントをつけるのも良いでしょう。



# お知らせ

今年も、**はま菜ちゃん料理コンクール**と**横浜の子どもが作る弁当コンクール**が開催されます。どちらのコンクールも、市内在住の小学生を対象にしたものとなっています。応募用紙が必要な人は、担任または栄養士 森岡までお知らせください。

## ～はま菜ちゃん料理コンクール～

地産地消の推進及び食育に関する理解を深めるため、市内産農産物を使用した独創的なメニューを考案してもらう、「はま菜ちゃん料理コンクール」を開催します。

今年にはよこはまの野菜「**にんじん**」を使った学校給食のメニューを募集します！大量調理に向けておいしいはま菜ちゃん料理をぜひ考えてみてください。

応募してくれた小学生全員に、オリジナルグッズをプレゼントします。

## 第19回 はま菜ちゃん料理コンクール



**よこはまの「にんじん」を使って学校給食のメニューを考えよう!**

- 「にんじん」を必ず使っ<sup>て</sup>ね。
- 市内で作られているほかの野菜もどどん使おう!
- 学校で決められた選出期限を導<sup>き</sup>てね!
- 参加賞としてオリジナルグッズをプレゼント!
- 応募作品の中から、審判審査で6点の作品を選びます。
- 選ばれた作品は横浜市のホームページで公開するほか、選出作品をまとめたレシピ書を制作します。
- 詳しくは応募チラシまたはホームページを見てね。「はま菜ちゃん料理コンクール」 検索

問い合わせ先: 横浜市環境創造局農業振興課 (電話671-2639) 横浜農場

### 第7回横浜の子どもが作る弁当コンクール!

わたしから「**にん**」に、気持ちをこめて弁当を作ろう!

募集テーマ: 大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう!  
募集期間: 2021年6月～9月8日(水) 当日消印有効

第7回横浜の子どもが作る弁当コンクールのテーマは、「大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう!」です。家族/友人/医療従事者/お世話になった人などにあなたの感謝や応援する気持ちを弁当に表現して伝えてみませんか。

このコンクールは「横浜の子どもたちが、自分でできた弁当を作れるようになると素敵だな」と思い、多くの関係機関や企業の賛同を得て2015年にスタートしました。昨年は、小・中・特別支援学校の60校から1,484作品の応募があり入賞13作品、入選29作品、学校賞2校が表彰されました。

今年度も、皆さんのアイデアを生かした弁当をお待ちしています。

## ～弁当コンクール～

一般社団法人 横浜すぱいすが主催する、「横浜の子どもが作る弁当コンクール」が今年も開催されます。

今年の募集テーマは、「**大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう!**」です。家族・友人・医療従事者・お世話になった人などに、あなたの感謝や応援する気持ちを弁当に表現して伝えてみませんか?



- 1 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  
【注】グループでの参加は不可
- 2 応募方法: 応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めたい写真1枚(Lサイズ縦横の大きさ) 写真の裏面に学校名と氏名を記入)を貼付してください。必ず郵送で応募ください。
- 3 応募用紙: 一般社団法人横浜すぱいすHPからダウンロードしてください。(記入内容をよく確認)
- 4 審査: 一次審査(書類): 9月25日(土) 二次に選出作品は10月中旬以降HPに掲載  
二次審査(発表と質疑応答): 11月6日(土) PM 入賞及び入選作品の決定

今年度の二次審査も、家庭で作ってきた弁当を審査します。出題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。  
審査は、横浜市食育フォーラムの委員をはじめ、学校教職員・栄養教諭・保護者・企業などの代表が行います。入賞及び入選作品については、11月中旬以降に横浜すぱいすHPに掲載します。

問い合わせ: 一般社団法人横浜すぱいす 横浜の子どもが作る弁当コンクール  
〒246-0011 横浜市瀬谷区東野台16番地5  
FAX 045-304-1414 E-mail bento@y-spice.com  
※記載いただいた個人情報、弁当コンクールに関する連絡以外には使用しません。  
※学校から応募する場合は、応募者数の理屈のため名簿の送付をお願いします。  
名簿例は、横浜すぱいすHP 応募用紙Excelファイル内よりダウンロード可  
※応募用紙は12月中旬以降、所属校に参加賞&報告書と一緒に返却します。

主催: 一般社団法人横浜すぱいす 共催: 公益財団法人よこはまニューズ  
後援: 横浜市教育委員会・横浜市立小学校長会・横浜市立中学校長会  
横浜市立特別支援学校長会・横浜市PTA連絡協議会・JA横浜  
(公財)よこはま学校食育財団・横浜マリノス株式会社・株式会社崎陽軒  
(一財)横浜市安全教育振興会・株式会社漁商 などを予定  
協力: ヨカナガシマッキングサロン