



令和5年7月3日
横浜市立上矢部小学校
校長 鈴木 則男
栄養職員 本田 美帆

暑い日が続き、学校のプールからは水泳学習のにぎやかな声が聞こえてくるようになり
ました。熱中食が心配なこの時期は、食事をしっかり食べて水分と塩分を摂取してほしいと
思います。特に朝ごはんは、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われるほど大事な食事です。
1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを大切にしていきたいと思います。

7月の献立より

- ☆食欲が増す献立を取り入れました。
(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・チリコンカン・白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉あえ)
- ☆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。
(ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそ汁)
- ☆夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
(夏野菜のカレー・とうがんのスープ・卵とトマトのスープ・夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし)
- ☆4日(火)に1年生・2年生でとうもろこしの皮むき体験を行います。
(ゆでとうもろこし)
- ☆7日(金)は、七夕の献立にちなみ、給食時間に学校司書による朗読を行います。
(すましそうめん)
- ☆11日(火)に5・6組さんで育てたトマトを給食で使用します。
(卵とトマトのスープ)

4日(火) **ゆでとうもろこし**
低学年のみなさんに全校分の**とうもろこしの皮をむいてもらいます**。今回、とうもろこしは特別に戸塚区内の農家さんの**川戸ファーム**さんに納品していただきます。子ども達のために1本まるごと根っこから引き抜いて持ってきていただけるので、五感で感じてほしいと思います。また、学校司書の宮垣先生にご協力いただいて、事前学習としてとうもろこしや**食べ物の本**を子ども達に読んでいただいています。

7日(金) **すましそうめん**
七夕にちなんだ献立です。七夕にそうめんを食べる理由については、中国の言い伝えにある「索餅」が由来だとする説や、そうめんを天の川にたとえたという説、織姫にあやかって糸に見立てたという説等、様々な説があります。今回はそうめんに入れる**人参の一部を星型**に抜いて夜空の天の川を表現します。当日の給食時間では、学校司書の宮垣先生に**七夕の本を朗読**していただきます。

裏面もご覧ください。

5日(水) シシジューシーの具

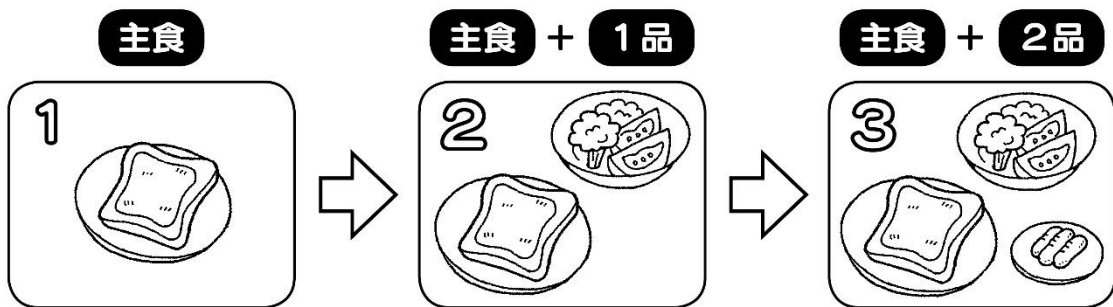
新献立として、沖縄県の郷土料理である「シシジューシー」を取り入れました。シシジューシーの「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みご飯のことを言い、豚肉や昆布のはいった炊き込みご飯です。給食では、シシジューシーの具とごはんを混ぜていただきます。

11日(火) 卵とトマトのスープ

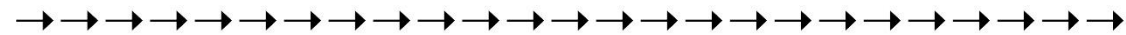
夏に美味しいトマトを使ったスープです。今回は、**5・6組のみなさんが6月上旬に植えたトマト**を使います。子ども達が一生懸命育てたトマトをおいしく食べてもらえるように、丁寧に切って調理したいと思います。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



☆お知らせ☆

夏休み前の給食は19日(水)までありますが、給食用白衣の使用は14日(金)までです。**18日(火)と19日(水)の給食当番はエフロンを使用しますので、ご用意をお願い致します。**

そして21日(金)からはいよいよ夏休みです。**夏休み明けの給食は8月31日(水)開始**になります。夏休み明けまた子ども達に会えるのを楽しみにしています。

