



令和4年6月30日  
横浜市立笠間小学校  
校長 [Redacted]  
栄養教諭 [Redacted]

じめじめした気候が続いていますね。梅雨が明け、青空にもくもくと雲が上がるようになると、本格的な暑さがやってきます。これまでに引き続き、熱中症対策と水分補給に気をつけ、しっかりと食事をとってもらいたいと思います。



## 7月の献立について

- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー・白身魚のチリソース・カレーピラフの具・タッカルビ・チリコンカン・バーベキューソース炒め)
- 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・肉じゃが・即席漬・だいずとじゃこの炒り煮)
- 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・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・えだまめ・焼きとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- 旬の食材を多く取り入れました。(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・すいか・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・にがうり)



## 独自献立(献立変更)などのお知らせ

○7月14日(木)

ジャガマーボー・中華スープを、タッカルビ・トックスープに変更します。

※韓国料理を取り入れました。

○7月15日(金)

「ゆでとうもろこし」を「焼きとうもろこし」に変更します。

※とうもろこしにしょうゆをぬって、オーブンで焼きます。

とうもろこしは2年生に皮むきをしてもらう予定です。

○7月21日(木)

本校では給食があります。当日の献立は、

ロールパン、牛乳、蒸しシュウマイ、サンマー麺、フルーツゼリー の予定です。

※横浜発祥の麺料理と言われるサンマー麺を

取り入れました。



14 ごはん 牛乳 タッカルビ トックスープ	
●タッカルビ	チキン(イオン) 1
鶏肉 30	水 1.5
じゃがいも 50	
キャベツ 35	●トックスープ
たまねぎ 30	トック 15
しょうが 1	もやし 15
にんにく 0.2	にんじん 10
米油 0.7	ねぎ 5
しょうゆ 4	わかめ(生) 3
砂糖 1.2	しょうゆ 1
みりん 2	酒 1
塩 0.15	塩 0.7
ごま油 0.3	ごしょう 0.02
コチジャン 1.5	ごま油 0.3
でんぷん 1.2	チキン(イオン) 8
	削り節・水 120
エネルギー 586kcal たんぱく質 22.7g	

21 ロールパン 牛乳 蒸しシュウマイ サンマー麺 フルーツゼリー	
●蒸しシュウマイ	ごしょう 0.03
シュウマイ 60	ごま油 0.3
(3個)	でんぷん 2
	冷凍豚ガラ 14
	水 130
●サンマー麺	
中華麺(冷) 40	●フルーツゼリー
豚肉 20	みかん(缶) 15
もやし 35	オレンジジュース 40
にんじん 10	砂糖 4
ねぎ 10	アガー 1.4
ほうれんそう 10	水 16
しょうが 0.5	
にんにく 0.1	
米油 0.5	
しょうゆ 5	
塩 0.7	
エネルギー 583kcal たんぱく質 26.8g	

# 1学期間ありがとうございました

★1学期の笠間小学校の給食は、7月21日(木)で終了します。

給食当番は給食終了日に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして、

夏休み明けの8月29日(月)に学校に返却してください。

★夏休み明けの給食は、8月31日(水)から始まります。

8月31日(水)の献立は、

ナン、ポークカレー、ごま酢あえ、浜ぶどう、牛乳 の予定です。

## <地産地消 ~矢島農園の野菜~>



本校では、地産地消の取組として、栄区田谷町にある矢島農園さんの野菜を給食に使用しています。6月はじゃがいもとたまねぎを使わせていただきました。使用日当日または前日に、矢島さんが届けてくださいました。

今年のじゃがいもとたまねぎは特に大きく、しっかりとしていました。新鮮でおいしい野菜を届けてもらえる点は、地産地消のメリットのひとつです。今後も地域の農家さんとのつながりを大切にしていきたいと思えます。



## 夏においしい夏野菜

夏を元気に乗り切ろう！おすすめの夏野菜の特徴を紹介♪

### トマト

太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



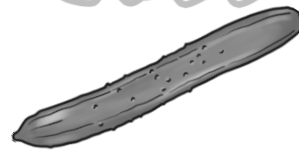
### ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



### きゅうり

若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。



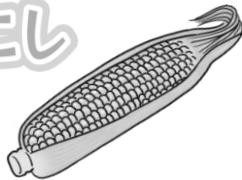
### オクラ

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。



### とうもろこし

若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。



### かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

### とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。



### なす

油との相性が抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



# 食育レポート①

## ～1年 ちょういんさんのおてつだいをしよう～

6月3日（金）の給食には、笠間小の独自メニューとして「ゆでそらまめ」が出ました。

当日は、笠間小学校の近くの「八百宗」という八百屋さん立派なそらまめを届けていただき、1年生が全校分 23kg のそらまめのさやむきをしてくれました。

最初は力加減がわからなかったり、さやの中に指がうまく入らなくて開けなかったりと苦戦する様子も見られましたが、2本目3本目と進むにつれてどんどん上手になり、時間内に全校分のさやをむくことができていました。



栄養教諭から「きょうは調理員さんのお手伝いをしてくださいね」という話を聞き、調理員さんからはそらまめのむき方を実際に見せてもらいました。



子どもたちの絵



そらまめのさやをむいている様子



給食室で3回洗ってから、ゆでました。とてもきれいな緑色のそらまめでした。



当日の給食(サンプル)

### ☆1年生の感想より☆

- ・そらまめのさやをむくののに、こんなに時間がかかるなんて知らなかった。
- ・調理員さんのお手伝いできてよかった。調理員さんの大変さがわかった。
- ・かたかったけど、むけてうれしかった。
- ・皮の中がふわふわしていた。
- ・むきやすいところとむきにくいところがあった。
- ・豆が思ったより白かった。

1年生の中ではいろいろな気づきがあったようです。





## 食育レポート② ～6年 学習したことを朝食に生かそう～

6年の「できることを増やしてクッキング」の単元では、学習したことを生かして自分で作れそうな朝ごはんのメニューを考える学習を行いました。栄養教諭からは、朝ごはんの役割について伝えました。

子どもたちの振り返りからは、朝ごはんの大切さを理解するとともに、バランスのよい朝ごはんを続けて食べようという思いをもったことがわかりました。また、朝ごはんのメニュー作りの活動では、バランスよくという点に加え、(朝ごはんなので)手早く簡単に作るための工夫も学ぶことができたようでした。授業で考えたメニューを休日に作ってみたいという感想もありました。

本学習が、今後子どもたちが自身の食事を考えていく際の助けになればとよいと思います。



### ☆6年生の振り返りより

- ・今まで時間がないからという理由であまり朝食を食べていなかったけれど、工夫(いためる料理法やパンにはさむ方法)をすれば、短時間で食べられて、とてもよいと思った。
- ・栄養をバランスよくとれるように、でも手軽で簡単なものを、おうちの人に提案したり、自分で作ったりしていきたいと思った。家族の好みや苦手なものにも気を使っていきたい。

## 朝ごはん、食べていますか？ ～内容は？～

### <朝ごはんの役割>

脳と体を  
目覚めさせる

脳と体全体を動かす  
エネルギーになる

腸の動きをよくして  
便秘をよくする



1日3回の食事の中でも、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

私たちは寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめ腸が刺激され、便秘がよくなります。また、朝食を食べると、エネルギーが体だけでなく脳にも補給されるため、集中力・記憶力が高まります。

朝ごはんをしっかり食べて、頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日がスタートできるとよいですね。