家庭数

No. 4

令和５年６月30日
横浜市立笠間小学校
[redacted]

じめじめした気候が続いていますね。これから梅雨が明け、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・カレービーンズシチュー・チリコンカーン・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・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・ピーマン・にがうり・いわし）

独自献立(献立変更)などのお知らせ

○7月３日(月)
ひじきサラダのドレッシングは、本校独自のごまドレッシングで提供します。
※ひじきサラダに合うごまドレッシングを取り入れます。
基準献立の材料のほかに「きゅうり」「ごま油」を追加します。

○7月７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。
（基準献立の材料のほかに「しょうゆ」を追加します。）
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14日(金)
コーンサラダのドレッシングは、たまねぎドレッシングを給食室で作って提供します。
※矢島農園のたまねぎを使用した、たまねぎドレッシングを取り入れます。
基準献立の材料のほかに「たまねぎ」「しょうゆ」を追加します。
夏野菜のスパゲティにも、矢島農園のたまねぎを使用する予定です。

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 19 日(水)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 28 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(木)から始まります。
8 月 31 日(木)の献立は、
ロールパン、蒸しシュウマイ、サンマー麺、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。例年は 6 月にたまねぎを使わせていただいており、今年も使わせてもらいたいとお願いしていました。
ところが後日、「(今年は)たまねぎの生育が悪くて、給食には不向きなので、辞退させてください。」とのお電話がありました。詳しく聞いてみると、「直径が７ｃｍぐらいにしか育っていない」とのこと。自然相手なので、このような年もあるのだなと実感しました。
矢島農園さんとお話をして、7 月に一度、たまねぎを届けていただけることになりました。7 月 14 日(金)の給食で使用する予定です。
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います。

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♪

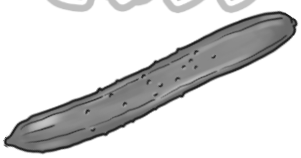
トマト

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

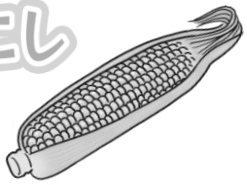
ビタミンＣがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

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。

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。

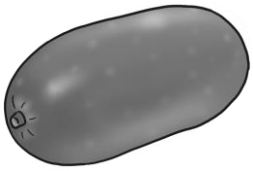
かぼちゃ

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。

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　ちょうりいんさんのおてつだいをしよう～

6月7日(水)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」という八百屋さんに立派なそらまめを届けていただき、1年生が全校分21kg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☆

- かわをむくのはたいへんだった。
- （さやむきを）はじめてやったから、おもしろかった。
- （そらまめの）ベッドがふわふわできれいだった。
- まめはつるつるしていた。
- まめがおおきかった。

１年生の中ではいろいろな気づきがあったようです。

夏休みに向けて

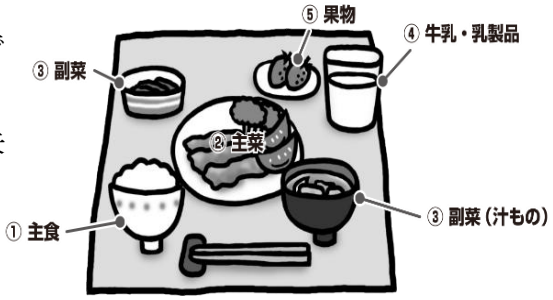
休日の食事　～主食・主菜・副菜をそろえましょう～

● 食事の基本 ●

次のように、献立の基本となる主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳・乳製品と果物をプラスするとバランスの良い食事になります。

① 主食	体を動かすエネルギーのもとになるもの	炭水化物	ごはん・パン・めん類
② 主菜	筋肉・血液などの体をつくるもとになるもの	たんぱく質 鉄　脂質	肉・魚・卵・豆（豆製品）
③ 副菜	体の調子を整えるもとになるもの	ビタミン・ミネラル・食物繊維	煮物・酢の物・和え物・サラダ汁物等野菜中心のおかず
④ 牛乳・乳製品	骨や歯などの体をつくるもとになるもの	カルシウム	牛乳・ヨーグルト・チーズ
⑤ 果物	体の調子を整えるもとになるもの	ビタミンC 食物繊維	果物類

毎食そろえるのは大変なので、まずは１日のどこかでそろえることを意識してみてください。①～③が合体したうどんやスパゲティ・どんぶりを用意する等で工夫することもできます。



朝ごはん、食べていますか？

＜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通をよくする

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ます。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て腸が刺激され、便通がよくなります。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。