



令和5年7月10日
横浜市立川和東小学校
校長 高畠 聡
給食部

夏休みまであとわずかとなりました。梅雨明けの発表はまだですが、すでに真夏のような気温と湿度です。まだ体が熱さに慣れておらず、蒸し暑さで食欲が落ちやすい時期です。感染症も流行しており、より体調管理に注意をして、元気に過ごしてほしいと思います。

食中毒多発期のため、給食室でも衛生管理への意識を高めて、安全な給食が提供できるように気を付けて作っています。手洗いの習慣化とハンカチ忘れがないようにお声かけをお願いします。

《7月の給食》

- 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・ゴーヤ・いわし）
- 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・イワシのかば焼き・ごましょうゆあえ・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）

《川和東オリジナル》

- 7月の「小松菜・キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト・とうもろこし」は、地域の八百屋「花菜屋」さんに市内産の地場野菜を納品してもらうようお願いしています。

※ 給食終了日は 7月19日（水） です



【お願い】

給食室の工事のため、しばらく給食はお休みとなります。夏休み明けのお弁当期間でも、給食の帽子・マスクは使いますので、サイズの確認やゴムの伸びなど点検をお願いします。

当番児童は給食最終日の19日に白衣を持ち帰ります。夏休み前に持ってくるのが難しい場合は、ご家庭での保管をお願いします。

裏面あり

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

<p>炭酸飲料</p>  <p>1本あたり 約54g</p>	<p>果実飲料</p>  <p>1本あたり 約51g</p>	<p>アイスクリーム (ラクトアイス)</p>  <p>1個あたり 約19g</p>	<p>氷菓</p>  <p>1個あたり 約17g</p>
---	---	--	---

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

©少年写真新聞社2023

★夏休みの作品募集案内★

♪はま菜ちゃん料理コンクール♪

- *募集内容：学校給食で食べてみたい「キャベツ」を使ったメニューのオリジナルレシピ
- *対象：市内在住の小学生（個人）
- *提出期間：8月28日（月）～9月1日（金）
- *応募方法：専用の応募用紙に記入し、料理の写真を貼り付けして、学校に提出してください。
- *入賞作品：入賞したレシピは横浜市ホームページで公表するとともに、レシピ集が作られます。
- *参加賞：作品を応募していただいた小学生全員に、オリジナルグッズがプレゼントされます。

♪第9回 横浜の子どもが作る弁当コンクール♪

- *募集内容：テーマ「2027花博」で食べたい弁当を作ろう！
～横浜の地場産物を取り入れた「私の花博弁当」を世界に発信しよう～
- *対象：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（個人）
- *応募期間：～9月6日（水） 当日消印有効
- *応募方法：応募用紙に記入し、弁当の写真を貼り付けし、郵送で応募してください。
※学校への提出ではありません。
- *審査：一次（書類審査）9月30日（土）、二次（質疑応答）10月28日（土）

詳細は学校に案内チラシ・応募用紙がありますので、そちらをご覧ください。