



給食だより 7月号

令和5年 7月3日
横浜市立小机小学校
校長 遠藤 淳子
栄養教諭 北原 涼夏

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症・夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を乗り越えられるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

～7月の献立について～

◎ 旬の食品を多く取り入れました。

(とうがん・えだまめ・オクラ・ピーマン・なす・ズッキーニ・とうもろこし・すいか)



◎ 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・きゅうの梅肉あえ)

◎ 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。

沖縄県の郷土料理です！

保護者の皆様へ

～7月のコックエススペシャルについて～

○5日(水)「ゆでとうもろこし」を「焼きとうもろこし」に変更します。

○6日(木)夏野菜カレーの「トマト」を小机町で収穫されたものを使用する予定です。

※収穫状況により産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	変更前	変更後
5日(水)	ロールパン・牛乳・きびなごフライ・ゆでとうもろこし・パスタスープ	ロールパン・牛乳・きびなごフライ パスタスープ <u>焼きとうもろこし</u> : しょうゆ・みりんを追加

～お知らせ～

夏休み前の給食は7月19日(水)が最後となります。

なお、給食開始は8月31日(木)開始予定です。

※8月の献立内容については夏休み明けにお知らせいたします。

白衣の洗濯と、ほつれ等ありましたら修繕のほうもよろしくをお願いいたします。

保護者の皆様へ

第9回「横浜の子どもが作る弁当コンクール」

テーマは、「2027花博」で食べたい弁当を作ろう! です。2027年に横浜の上瀬谷で開催される「国際園芸博覧会」では、世界中から多くの人々が来ることを想定し、横浜の地場産物を取り入れたお弁当を世界中に発信するテーマとなっています。

資料と申し込み用紙を学校ホームページにアップする予定ですので、ご覧ください。用紙は学校にも用意してありますので、取り組みたい方は学校まで(栄養士または学級担任)ご連絡ください。

なお、応募される場合は直接、一般社団法人 横浜すぱいす へお申込みください。

令和5年度 かながわ学校給食 夢コンテスト

「給食でこんな献立があったらいいな」と思う、夢のメニューを1品応募できます。資料と申し込み用紙を学校ホームページにアップする予定ですので、ご覧ください。

(※申し込み用紙は学校にも用意があります。)

なお、応募される場合は8月29日(火)までに学校へ提出してください。

児童のみなさんへ

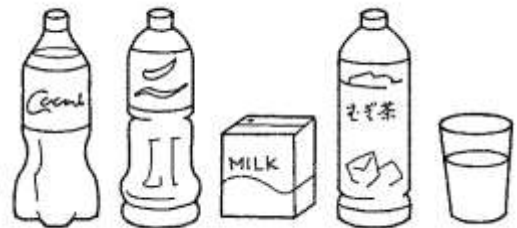


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



体のおよそ60%が水分でできています。汗をかかなくても、水分を全く取らなくても、便や尿・皮膚や呼吸から常に水分は体から出ていきます。のどが渴く前にこまめな水分補給をしましょう。

