



食育だより 7月

令和元年 7月 1日
横浜市立みたけ台小学校
校長 羽田 敏隆
栄養職員 石川 晶代

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。梅雨が明ければ、夏休みがもうすぐです。栄養・運動・休養…バランスの良い生活をして、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

6月18日に実施した試食会では、たくさんのご参加をありがとうございました。当日は、よこはま食育財団から物資調達について話を伺った後、給食室で作業している様子や給食中の子どもたちの様子を写真で紹介しました。普段知ることのできない給食の様子を聞くことができよかった、というご感想をたくさんいただきました。試食会は、来年度も実施します。たくさんのご参加をお待ちしております。

☆☆7月の献立紹介☆☆

♪ 七夕の献立

4日(木) ごはん 牛乳 五目ずしの具 すましそうめん えだまめ

♪ 食欲が増す料理

1日(月) タッカルビ

3日(水) 夏野菜のカレー

♪ 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった献立

16日(火) ごはん 牛乳 さばのみそに いそかあえ とうがんのすまし汁



★水泳学習がはじまりました★

「泳ぐ」という運動は、陸の上で生活を
するよりも、たくさんのパワーを必要としま
す。

朝ごはんを食べずにエネルギーがない状態
でプールに入ると、
思わぬ事故につながり
かねません。

プールの日は、いつ
も以上にしっかりと朝
ごはんを食べてから
登校しましょう。

プールの日はあさごはんを
しっかりと食べましょう!



☆熱中症に気をつけましょう☆

熱中症が心配な季節になりました。熱中症にならな
いためには、水分と塩分を適度に摂取することが大切だ
と言われていますが、きちんと食事をとることも
熱中症予防になります。

まずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝食を
抜くと、必要な栄養分と水分がとれません。
汗をかくと、水分と体の中の塩分などのミネラルが
失われ、熱中症の原因になります。給食では牛乳
やスープなどの汁物を飲みましょう。おかずにも、
塩分が含まれています。また、ごはんをしっかりと食
べること、午後のエネルギー源になります。



《レシピコンテストのおしらせ》

◎我が家の自慢料理コンテスト（保護者対象）

神奈川県学校栄養士協議会で、「子どもの喜ぶ神奈川県産食材を使った料理」を募集します。

ご家庭でお子さんに喜ばれている料理で神奈川県産の食材を使用したものがありましたら、添付の料理カードに材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

ぜひ、ご家庭での味をお知らせください。

提出期限：7月12日(金)

担任または栄養士にご提出ください。



コンテストの優秀作品については、令和元年11月、大和市の神奈川県学校給食会館にて表彰されます。

作品の応募については、添付の応募用紙をご利用ください。

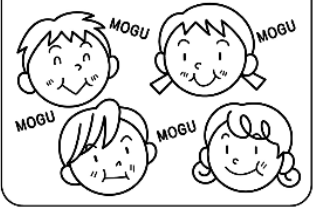
☆☆7月の給食目標☆☆

すき嫌いしないで食べよう

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



《夏休みを元気にすごすコツ》

もうすぐ楽しい夏休みです。

夏休みを元気にすごすコツをまとめました。絵ふたと読みふたを、線で結んでみましょう。

