



令和3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。

☆☆7月の献立紹介☆☆

♪ 七夕の献立

5日(月) ごはん 牛乳 とりごぼうごはんの具 すましそうめん えだまめ

♪ 前回のオリンピック・パラリンピック開催地であるブラジルの料理

2日(金) ピカジーニョ

♪ 今月の地産地消

神奈川県産： とうがん かぼちゃ すいか 焼きのり ひじき
横浜市産： こまつな たまねぎ えだまめ



♪ 7月19日(月)の献立

※基準献立は16日までですが、みたけ台小学校は19日まで給食を実施します。
食物アレルギーで心配なことがありましたら学校までご連絡ください。

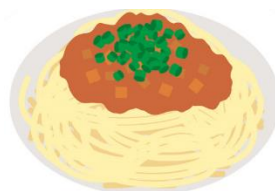
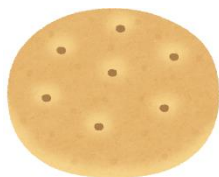
フォカッチャ はっこう乳(いちご) สปาゲティトマトソース ひじきサラダ チーズ

●สปาゲティトマトソース

สปาゲティ ベーコン 鶏ささみ たまねぎ トマト缶 にんにく オリーブ油
トマトケチャップ 食塩 黒こしょう バジル 輪とうがらし

●ひじきサラダ

キャベツ スイートコーン ひじき ごま サラダ油 しょうゆ 砂糖 穀物酢
食塩 こしょう からし



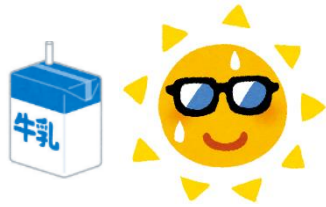
☆熱中症に気をつけましょう☆

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いわれていますが、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食べましょう。朝食を抜くと、必要な栄養分と水分が取れません。

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、ごはんをしっかり食べることで、午後のエネルギー源になります。



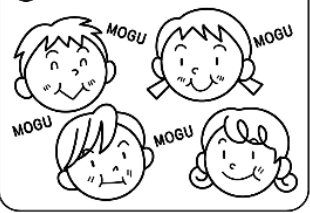
☆☆7月の給食目標☆☆

すき嫌いしないで食べよう

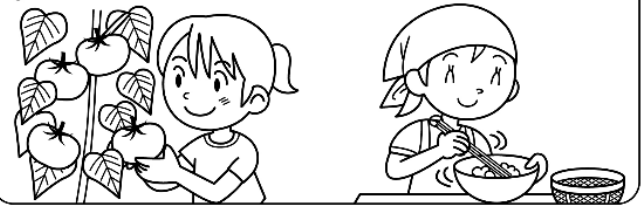
① まずは一口食べてみよう



② みんなと一緒に食べよう



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。

