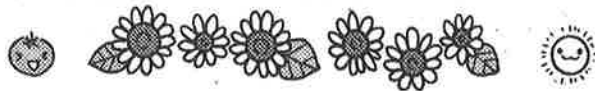


# 7月 給食だより



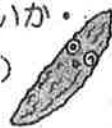
令和4年7月13日  
横浜市立森の台小学校  
校長 大幸 麻理  
給食部

とても暑い日が続いています。今年はプールの授業がある等、いつもの生活が少しずつ戻ってきていますね。暑さへの抵抗力がつくビタミンたっぷりの食材を補給して、疲れすぎない生活をこころがけましょう。休み中も手洗いをしっかりと、元気に過ごしましょう。

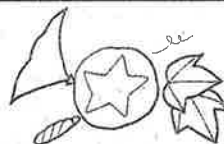


## 《7月の献立について》

- \*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)
- \*七夕にちなんで取り入れました。(すましそうめん)
- \*食欲を増す献立を取り入れました。(ジャガマーボー・夏野菜のカレー・白身魚のピリ辛ソースバーベキューソース炒め・チリコンカン・カレーピラフの具)
- \*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。(麦ごはん・牛乳・肉じゃが・即席漬・だいずとじゃこの炒り煮)
- \*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・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプル)



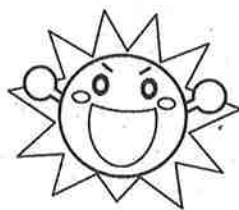
## \*\*\*\*\*お知らせ\*\*\*\*\*



8月31日から給食が始ります。横浜市の家庭配布用の献立には記載されていませんのでご注意ください。

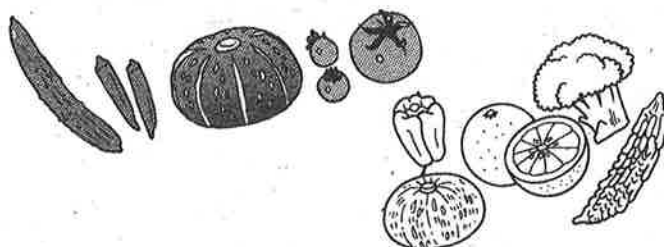
8月31日(水)

- 麦ごはん ○牛乳
- チキンライスのみ
  - ・鶏肉・ワイン(白)・たまねぎ
  - ・にんじん・エリンギ・米油
  - ・トマトケチャップ・トマト
  - ピューレー・ウスターソース
  - ・塩・こしょう
- 野菜スープ
  - ・豚肉・じゃがいも・キャベツ
  - ・にんじん・たまねぎ・しょうゆ
  - ・食塩・こしょう・豚ガラスープ
- すだちゼリー



## 8月31日は 野菜の日

夏は紫外線が強く、汗も多くかきます。野菜をとることで、皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれるビタミンが補われます。汗と一緒に体の外に出てしまうミネラルもとれるので、3回の食事や間食に、野菜をうまく加えていけるとよいですね。



7月



# 夏休みを 元気に すごしましょう

な

夏野菜 たくさん食べて  
元気いっぱい



つ

つめたいもの あまいものは  
ほどほどに



や

休みでも しっかり食べよう  
あさごはん



す

水分を じょうずにとろう  
暑い夏



み

みつつの色のはたらきをする  
食べ物をそろえましょう



『な・つ・や・す・み』を <sup>まも</sup>守って <sup>げんき</sup>元気に すごしましょう。