

# 7月給食だより

令和5年 7月 3日  
横浜市立 元石川小学校  
校長 野間 義晴

蒸し暑い日が続いています。また急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかりと食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は、暑さの対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

## 基準献立について

- \* セタ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、ジャガマーボー、カレーピラフの具、チリコンカン、バーベキューソース炒め)
- \* 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、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、ピーマン、にがうり、いわし)
- \* 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、夏野菜のスパゲッティ、とうがんのスープ、えだまめ、ゆでとうもろこし、ゴーヤチャンプルー、きゅうりの梅肉あえ、卵とトマトのスープ)
- \* 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、いわしのかば焼き、ごまじょうゆあえ、みそ汁)
- \* 新献立として沖縄の郷土料理“シシジューシーの具”を取り入れました。

## ～おしらせ～

- 19日(水)で給食は終わりです。当番用の白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをして、8月28日(月)に学校に持ってきてください。
- 8月30日(水)と31日(木)は給食があります。独自献立は以下の通りです。



8月30日(水)

ごはん、牛乳、

ビビンバ(肉)

(豚肉、ねぎ、しゅうが、にんにく、米油、しょうゆ、砂糖、酒、コチジャン)

ビビンバ(野菜)

(もやし、にら、にんじん、にんにく、しょうゆ、ごま(白)、塩、ごま油)

わかめスープ

(木綿豆腐、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ(生)、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、削り節)

ごはん、牛乳、

ツナそぼろ

(まぐろ油漬、まぐろ水煮、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒)

からししょうゆあえ

(もやし、にんじん、しょうゆ、塩、からし)

鶏汁

(鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく  
ごま油、しょうゆ、塩、削り節)

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

## 献立紹介

### 夏野菜のペンネ

- |            |         |
|------------|---------|
| ・ペンネ       | 120g    |
| ・まぐろ油漬(ツナ) | 2缶(70g) |
| ・カットトマト(缶) | 200g    |
| ・たまねぎ      | 1個      |
| ・ズッキーニ     | 1本      |
| ・なす        | 1本      |
| ・ピーマン      | 1個      |
| ・にんにく      | 少々(2g)  |
| ・オリーブ油     | 小さじ2    |
| ・塩         | 小さじ1    |
| ・こしょう      | 少々      |
| ・バジル(乾燥)   | 少々      |

4人分

- ① たまねぎをうす切り、ズッキーニを半月切り、ピーマンをせん切りにする。なすを半月切りにして水にさらす。にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンに油・にんにくを入れ火をつけたまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・カットトマトを入れて炒める。塩・こしょうで味付けし、まぐろ油漬の油を軽くきって入れる。
- ③ 別鍋でペンネをかためにゆでる。
- ④ 具にペンネ・バジルを入れる。