

給食だより 7月号

令和5年6月30日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食 育 部

雨上がりの草花が生き生きと成長しているのが、なんだか気持ちよく、学校で咲いているあじさいがとてもきれいです。

この時期、蒸し暑く、水分不足にもなりがちです。水分補給と休養とバランスのとれた食事をしましょう。



7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

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・なす・ズッキーニ・すいか・きゅうり・かぼちゃ・トマト・ピーマン・とうもろこし・にがうり・いわし)

◎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・チリコンカーン・白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉あえ・カレービーンズシチュー)

◎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。

(7/18 実施*ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、ごまじょうゆあえ、みそ汁)

◎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・とうがんのスープ・ゆでとうもろこし・夏野菜のスパゲティ・えだまめ・きゅうりの梅肉あえ・卵とトマトのスープ・ゴーヤチャンプルー)

◎新献立として、沖縄料理「シシジューシーの具」を取り入れました。

7月7日七夕の行事食



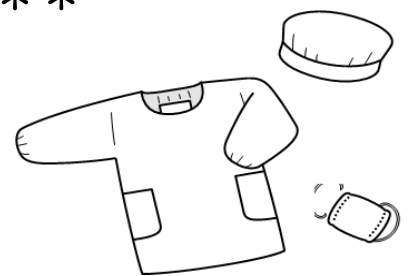
*** 給食の持ち物をご確認ください。***

必ずマスクを持たすようにお願いします。

給食当番は当番が終わると白衣を持ち帰ります。洗濯をして、翌週に忘れずに持たせてください。

その際、白衣のボタンやゴムのゆるみがありましたら、修繕をしていただくと助かります。ボタン・ゴムは学校にありますので、担任に声をかけてください。

これからも大切にして、全校の児童が気持ちよく使えるように、各ご家庭での修繕のご協力をお願いします。



7月20日(木)給食を実施します。

献立の内容は、

「ごはん・牛乳・タコライス^{の具}・野菜スープ・フルーツかん」です。

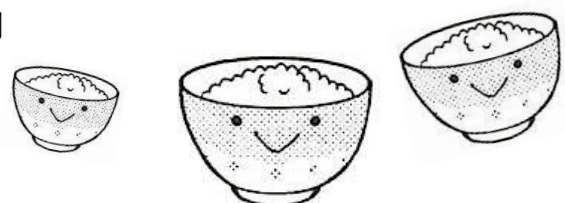
20	ごはん タコライス ^{の具} 野菜スープ	ぎゅうにゅう フルーツかん
●ごはん		●野菜スープ
●牛乳		キャベツ 15
●タコライス		たまねぎ 15
豚肉 25		スイートコーン 15
たまねぎ 30		こまつな 9
トマト缶 15		にんじん 8
にんにく 0.1		しょうゆ 0.7
米白絞油 0.7		食塩 0.8
トマトケチャップ 12		こしょう 0
ウスターソース 6		チキンブイヨン 20
カレー粉 0.8		水 105
食塩 0.3		●フルーツかん
こしょう 0		みかん缶 20
		オレンジジュース 35
		砂糖 6
		粉寒天 0.4
		水 16



「フルーツかん」は、オレンジジュースの中にみかんを入れ、寒天で固めて作る「フルーツ寒天」です。給食室で手作りします。

♪ 7月 自校炊飯実施日のお知らせ ♪

5日(水) 麦ごはん 3・4年生
 6日(木) ごはん 2・5年生
 13日(木) 麦ごはん 1・6年生、5組



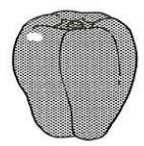
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



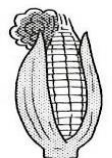
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。

