



# 給食だより 7月

令和5年7月7日  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
栄養職員 佐藤美奈里

だんだんと暑さが厳しくなってきました。もうすぐ夏休みに入ります。体調を崩さないためにも普段と同じ生活リズムを心掛け、思い切り夏休みを楽しみましょう。

## 旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜は栄養価が高いことに加えて、夏の暑さによる熱中症や夏バテ予防にも効果的なビタミンやミネラルを多く含みます。

### きゅうり

90%が水分でできていて、水分補給や身体を冷やす役割があります。

11・14・19日

### トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養が豊富です。

4・11・14日

### ピーマン

疲労回復効果の高いビタミンCを多く含みます。

4・14日

給食で  
出ます！

### なす

きゅうりと同じくほとんどが水分のため、夏に取り入れたい野菜です。

11・14日

### オクラ

ネバネバの成分がおなかの調子を整えてくれます。

5日

### とうもろこし

食物繊維やビタミンが豊富で、便秘解消や疲労回復効果があります。

3・7・14日

給食で  
出ます！

## 7月の献立について

○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・

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)

○食欲が増す献立を取り入れました。

(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・チリコンカーン・白身魚のチリソース)

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

○新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。

→シシは沖縄の方言で「肉」、ジューシーは「炊き込みご飯」を意味します！

# 給食室より ～学校で採れたじゃがいもを使いました！～

7月3日の給食のカレービーンズシチューに、5・6・7組が学校で育てたじゃがいもを入れました。お昼には放送を入れて全校にアピールをしてくれたおかげで、暑くて欠席も多かったですが、いつも以上に喫食率が高かったです。



1キロ以上の、とても立派なじゃがいもを届けてもらいました！

にんじん 12キロ



たまねぎ 34キロ



大豆の大きさに合わせて、野菜をいつものカレーよりも細かく角切りにしました。



じゃがいも 36キロ



手作りのカレールーを入れて煮込んでいきます。

完成！



この日の献立

- ・まるパン
- ・牛乳
- ・カレービーンズシチュー
- ・ひじきサラダ

## お知らせ

### 夏休み明けの給食は8月31日(木)からです

この日は根岸小の独自献立となりますので、献立表への記載はありません。

献立の詳細は夏休み明けの給食だよりでお知らせします。

