



食育健康だより 7月号



令和4年6月23日
 横浜市立大岡小学校
 校長 馬渡照代
 栄養教諭 池田悠菜

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの季節は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとして、暑さに負けない体をつくりましょう。



給食白衣の保管について

◎白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。

その際、ボタンがとれかかっていたり、ほころび等が見つかったりしましたら、補修をお願いいたします。



◆◆ 独自献立について ◆◆

★大岡小スチームコンベクションで炊く「自校炊飯日」

4日(月) 5・6年生 / 8日(金) 2・3年生・個別学習教室 / 14日(木) 1・4年生

★5日(火)にスチームコンベクションオーブンでとうもろこしを焼いて提供します。

(焼きとうもろこし：しょうゆ 1人1g追加)

★7日(木)にいわしのかばやきをオーブンで焼きます。

★8日(金)にピーチゼリー40gを追加します。

★19日(火)の献立を変更します。

(大岡小150周年記念式典をお祝いします。)

★20日(水)に神奈川県内産の小玉すいかを取り入れます。

6月29日のりの袋のデザインを「給食ぱくもり委員会」が作りました★



150周年をお祝いします♪

19		赤飯	牛乳
●金目鯛のあんかけ		●すまし汁	
きんめだい	50	絹ごし豆腐	20
でんぷん	5	なると(冷凍)	10
米白絞油	5	えのきたけ	8
ひじき	2	糸みつば	6
しょうゆ	3.5	しょうゆ	0.4
砂糖	2.5	食塩	0.7
みりん	1	削り節	1.5
でんぷん	0.3	だし昆布	0.3
水	10	水	120
●磯香あえ		●ごま塩	
キャベツ	45	炒りごま(黒)	2
きざみのり	0.3	食塩	0.1
しょうゆ	1.3		
食塩	0.1		

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.5g

7月の献立について

★七夕にちなんだ献立にしました。(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・チリコンカーン・バーベキューソース炒め)

★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・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・ゴーヤチャンプルー)

★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)



夏野菜とは

なす・ピーマン・トマトなど夏野菜には水分が多く含まれ、体を冷やす効果があるといわれています。汗で失いやすいビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



◆◆ 1年生 バランスイーナ元気大作戦 ◆◆



6月6日(月)より1年生が、「バランスイーナ元気大作戦」に取り組んでいます。食べ物の名前を覚えながら、食べた料理を色ぬりして担任の先生が作ったメダルを集めています。

振り返りに、「牛乳が飲めるようになった。」「食べる量が増えた。」と書いている児童がいました。

◆◆ 野菜を食べるために工夫をしていること ◆◆

養護教諭の木村先生から学校保健委員会「野菜で元気 パワーアップ!大岡っ子」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。

ご家庭での野菜を食べるために工夫をしていることを一部紹介します。

- ◇子どもが好きな味つけにする。好きな給食を再現する。
- ◇小さく切ったりすりおろしたりして、子どもが好きな料理に入れている。
- ◇ミックスベジタブルを使っている。
- ◇さつまいもやそら豆、とうもろこしなどゆでた野菜をおやつにする。
- ◇汁物を具だくさんにしている。よく煮込んでいる。
- ◇お気に入りのドレッシングを使う。マヨネーズで和えたりみそをつけたりする。
- ◇苦手な野菜を一口食べてみる。その野菜の食感・匂いなど何が嫌なのかを一緒に考えて、食べ方を一緒に考えて作ってみる。
- ◇毎食、味を変える。
- ◇子どもが野菜を切る手伝いを見守りながら料理をしている。
- ◇野菜を一緒に調べる。生産者・値段・栄養・匂いについて話している。
- ◇一緒に野菜を買いに行く。収穫体験を行って、新鮮な食べ物のよさを知る。
- ◇ポタージュ、にんじんケーキ・かぼちゃケーキなど野菜のパウンドケーキを作る。
- ◇苦手な夏野菜を入れて夏野菜カレー、ドライカレーを作る。
- ◇週末にチーズフォンデュ、バーニャカウダを作る。
- ◇食べたらほめる。
- ◇おなかがすいているときに食べてもらうようにしている。
- ◇親がおいしそうに食べる。
- ◇季節の野菜を家庭菜園で作っていて、子どもたちに収穫してもらって食べてもらう。

沢山のご回答をありがとうございます。学校保健委員会の方でも取り上げています。また、給食の話をご家庭でも取り上げていただき、ありがとうございます。これからも、少しずつ野菜に興味をもち、野菜を好きになる子どもが増えると嬉しいです。

◆◆ 我が家の紹介レシピ 夏野菜編 ◆◆

学校保健委員会のアンケート「我が家の紹介レシピ」より一部紹介します。

- ◇なすと小口ねぎのみそ汁(なすはしましま状になるよう、一部の皮をむいてから「いちよう切り」にする。)
- ◇ミネストローネ
みじん切りにしたにんにくとウィンナーをオリーブ油で炒め、香りがたったらナス、キャベツ、

セロリ、キノコ、ピーマンを入れて炒め、水、コンソメ、ハーブソルトをいれて10分煮る。10分経ったらトマト缶を入れて20分煮て完成。とろけるチーズを入れて食べている。

◇冷たいトマトのスープ

トマトジュースと牛乳を2：1の割合で混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。お好みで刻んだパセリ・粉チーズをふりかけて出来上がり。

◇サンラータン風スープ

スープにトマト、玉ねぎ、にんじん等を入れて、溶き卵を加えて作る。ポン酢を加えてサンラータン風にする。

◇きゅうりの中華あえ

きゅうりにポン酢、ごま油、鷹の爪、ラー油、ごまであえる。

◇なすと豚肉の甘みそ炒め

フライパンに油を熱し、おろししょうが、豚肉200gを炒めてから、なす8本、砂糖・酒・みりん・醤油各大さじ1・甜麺醤大さじ2で味付けをする。

◇夏のコンソメスープ

人参・ズッキーニをピーラーで麺のように細長くしたものと玉ねぎ・きのこをコンソメスープに入れる。子どもと一緒に作った白玉団子を入れている。

◇みそ汁

ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切り、ズッキーニ・なすは1cmのいちよう切りにする。出汁を入れて煮た後、砂糖少々で味噌で味付けする。

◇夏野菜のみぞれ和え

ナス、ピーマン、きのこ、いんげん、オクラ、ししとうなど、夏野菜が美味しい季節は野菜を揚げた後に、大根おろし、梅干しのたたきを混ぜた出汁に浸けて、冷蔵庫で冷やして出している。

◆◆「子どもの喜ぶ神奈川県産の食材を使った料理」の募集などについて◆◆

ご家庭で喜ばれている料理で神奈川県産の食材を使ったものがありましたら、「料理カード」に記入の上7月7日（木）までご応募ください。応募していただいた中から食育健康だよりなどで紹介させていただくことがあります。

かながわ県でとれる食べものマップ



「かながわブランド」で検索すると、より詳しい情報やカラーのMAPがご覧いただけます。 <https://kanasan-no-hatake.jp/>

MAP提供 かながわブランド振興協議会