

給食だより7月号



令和5年 7月 1日
横浜市立折本小学校
校長 古屋 澄人
栄養職員 篠原智佳子

夏野菜が店頭によく並ぶようになってきました。ビタミンカラーは見るだけで元気が出ます。夏野菜は、太陽の光を沢山浴びて、ビタミンやミネラルが豊富です。また、水分も多いので、食べると夏に必要な栄養素が取れるだけでなく、体を冷やしてくれる効果もあります。

暑さで身体のバランスが崩れてくる時期です。あと少しで夏休みですが、夏休み期間中も、いつも通り早寝・早起きをし、3食しっかり食べて体のリズムを整えることが大切です。

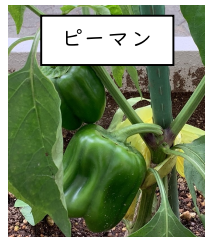
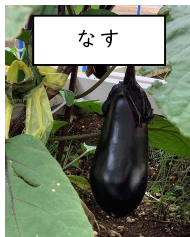
7月の献立の特色

- 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)
- 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・カレービーンズシチュー・チリコンカン・白身魚のチリソース・きゅうりの梅肉あえ)
- 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)
- 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・キュウリの梅肉あえ・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。
- 今月の地場野菜:「きゅうり・なす・とうもろこし・トマト・ピーマン・こまつな・キャベツ・じゃがいも・にんにく・にんじん」10種類もの地場野菜を取り入れます。



夏野菜を育てています

2年生や個別支援級は夏野菜を育てています。野菜を育てる難しさや実が生る喜びを感じています。



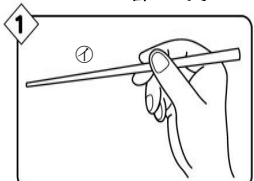
○2年生がとうもろこしの皮むきをします

7月5日(水)に2年生が全校分のとうもろこしの皮むきをします。実際に自分たちが一生懸命にむいたとうもろこしを、「食べてもらう」というドキドキワクワクを体感すると同時に、食べ物を大切にする心を育みたいと考えています。

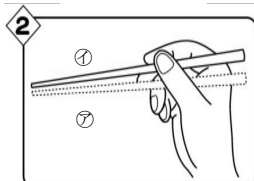


お箸名人になろう

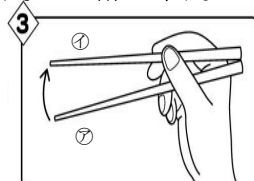
7月6~10日の3日間で「豆つかみゲームイベント」を給食委員会が行います。正しいお箸の持ち方はできていますか?ご家庭と一緒に確認してみてください。



正しいえんぴつ持ち方で箸を一本持つ



もう一本の箸を親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



①の箸だけを動かす練習をする



じょうずにおはしをつかえるようになりたい!

給食の白衣について

夏休み前の給食最終日は7/19(水)、給食開始は8/30(水)からです。夏休み前の給食当番の人は、必ず持ち帰り、8/29(火)までに忘れずに持ってきてください。また、ほころびやボタン等が付いていない白衣がありましたら、可能な範囲でご家庭での修繕のご協力をお願いいたします。なお、個人持ちの白衣を使用することも可能です。

