



令和 5 年 7 月 号  
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校  
栄 養 教 諭

暑い夏には、汗で水分やビタミン類が失われやすくなります。そこで水分やビタミン類をたくさん含んでいる夏野菜を食べると、夏を元気に過ごすことができます。

7月は給食にも多くの夏野菜が登場します。年に一回だけのとうもろこし、えだまめ、にがうり（ゴーヤ）も夏野菜です。子どもたちに人気のカレーやスパゲティにも、トマトやなすやズッキーニなどの夏野菜を入れます。また、瀬戸ヶ谷小学校の夏の恒例特別献立「夏野菜のかき揚げ」を最終日に実施します。とうがんスープに使うとうがんは、冬瓜と書きますが、夏に収穫して冬まで保存できる夏野菜のひとつです。

夏休み中に、ご家庭でも旬のおいしい夏野菜を料理に使ってみてはいかがでしょうか。

## 7月の給食



- 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「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・卵とトマトのスープ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンフルー・夏野菜のかき揚げ」
- 新献立として、沖縄料理の「シシジュシーの具」を取り入れました。

★瀬戸ヶ谷小学校では、地産地消の取り組みとして、7月はJA 横浜よりきゅうり・小松菜・なす・枝豆を、保土ヶ谷区の小久江農園よりじゃがいもを取り寄せて、給食に使用します。（横浜産の枝豆は初めて使用します。）

**給食指導目標：上手な食べ方を知り、バランスよく食べよう。**

**栄養指導目標：暑さに負けない食事のとり方を知ろう。**



## お願い



- 夏休み前の給食は7月20日（木）までです。給食当番が持ち帰った白衣は、洗濯・アイロン（殺菌のため）をした後、夏休み期間中ご家庭で保管をお願いします。

## 独自献立のお知らせ



◇7月20日(木) 夏恒例の瀬戸ヶ谷小特別メニュー「夏野菜のかき揚げ」  
細かく切った夏野菜を衣に混ぜ、ひとつひとつ成形して揚げる給食室での手作りのかき揚げです。

### ◎ごはん

### ◎牛乳

### ◎夏野菜のかき揚げ【天つゆ】

かぼちゃ・たまねぎ・スイートコーンホール缶・さやいんげん・にんじん・小麦粉  
でんぷん・食塩・水・米白絞油・【しょうゆ・みりん・砂糖・削り節・水】

### ◎さつま汁

鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・じゃがいも・だいこん・にんじん・ねぎ・  
淡色辛みそ・赤色辛みそ・だし汁（削り節・水）

### ◎即席漬

きゅうり・しょうゆ・塩



## ご案内

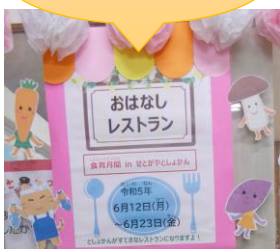
### ★親子料理教室～パンを知ろう～

- ・食育の話「パンができるまで」 ・実習「みんなで楽しくパンを作ってみよう」
- 参加費：1組 1500円 定員：1回 16組 32人×2回（応募者多数の時は抽選）  
2023年8月21日（月）①9時～12時 ②13時～16時（内容は同じ）  
対象：市内に在住在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者  
会場：横浜総合パン（株） 応募期間：6月23日～7月14日 必着  
申込方法：往復はがき（詳細は財団ホームページ「食育ひろば」をご覧ください。）  
主催：公益財団法人 よこはま学校食育財団 <https://www.ygs.or.jp>

## 「おはなしレストラン」（食育月間 in 瀬戸ヶ谷図書館）

6月12日～6月23日の2週間、図書館で「おはなしレストラン」を開催しました。  
昨年度1月に初開催し、2回目の開催です。おすすめの本を5冊読むと、バランスイ～  
ナちゃんのしおりが1枚もらえます。（ひとり3枚まで。）梅雨時ということもあり、雨の  
日にはおはなしレストランの椅子が足りなくなるくらい大盛況でした。

ようこそ



テーマ「給食」



「まごわ(は) やさしい」



「日本の食べ物」