



食育だより

2015. 6. 29
横浜市立白根小学校
学校長 持丸 隆一
栄養職員 佐藤 麻実



梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気を付けて生活しましょう。



☆☆☆ 7月の献立 ☆☆☆



- 七夕にちなんで、すましそうめんを献立にとりいれました。
- 暑くなって食欲がなくなりがちなので、食欲が増す献立を取り入れました。
→ 夏野菜のカレー、豚肉のコチジャン炒め、カレービーンズシチュー、チキンライスの具
- 夏野菜を使った献立を取り入れました。
→ スパゲティトマトソース、とうがんのスープ、夏野菜のカレー、卵とトマトのスープ、ゆでとうもろこし

なつやさい



きゅうり



トマト



ナス



ピーマン



ズッキーニ



とうがん



とうもろこし

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、おいしくなるだけでなく、不思議とその時期に身体に必要な栄養素がつまっています。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体温を下げ、体の調子を整えるはたらきがあるので、夏バテの予防にも効果的です。

気候や季節により体に必要な栄養素があります。夏野菜は体を冷やしてくれるはたらきのある栄養素が豊富ですが、冬の野菜には体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富です。

気候や季節により体に必要な栄養素があります。旬のものを旬の時期に食べることで、旬の野菜がその時 体に必要な栄養素を教えてくれるのです。

◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○7月3日(金)は、白根小学校の開校記念日なので、みなさんに考えてもらった白根小学校オリジナルメニュー『135周年おいおい給食』を実施したいと思います。詳しくは、裏面にあります。

○7月は、トマト、じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、なすを齊藤農園とJA横浜から届けてもらいます。





135周年おいおい給食のメニューが決まりました！

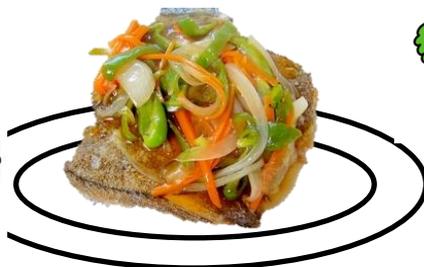
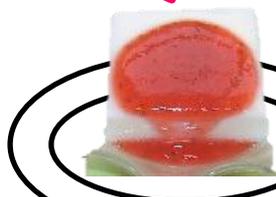
みんなから募集したメニューの中から、白根小学校の135周年の開校記念日をお祝いする**白根小学校オリジナルメニュー**が決定しましたので、お知らせします。

祝135 おいおいゼリー 原田副校長先生より

白色の牛乳寒天に赤色のいちごソースがかかった、紅白の色をしたおめでたいゼリーを考えてくれました。

魚の野菜あんかけ(お魚料理) 4年1組 須具 駿さんより

おさかな教室で「魚を食べると頭がよくなる」といっていた」ということでお魚料理をリクエストしてくれました。おさかな教室で勉強したことを取り入れてくれて、うれしいです。



※写真は、イメージです。

えだまめごはん 2年1組 玉川 幌さんより

夏においしいえだまめが入ったスペシャルなごはんを考えてくれました。白根小学校の給食室で炊きたいと思います。

旬の野菜入り みそ汁 6年1組 尾崎 穂さんより

旬の野菜の入った洋風のスープを考えてくれましたが、和風の献立だったのでアレンジさせていただきました。旬の野菜を汁物に入れるというアイデアをいただきました。

みんなから たくさんの素敵なメニューが集まって、「どれにしようか…」と、困ってしまいました。今回は、日本の伝統的な食事である「和食」にしましたが、今回できなかったメニューを給食に取り入れたい、また みんなからメニューを募集して白根小学校オリジナルの給食ができればいいなあ と思います。

7月3日の「135周年おいおい給食」をたのしみにしていてください☆



