

7月
なつやすみ



令和4年7月号
横浜市立綱島小学校

2022年も折り返しとなりました。すでに暑い日が続いていますが、これから夏本番を迎えます。感染症対策はもちろんのこと、熱中症や夏バテ対策のためにもバランスのよい食事と規則正しい生活リズムを習慣づけていきましょう。

暑さで食欲が落ちやすい時期だからこそ、量ではなく「質」を大切に、健康のために栄養のバランスを考える力が必要です。ぜひご家庭でも、栄養バランスについて話題にしてみてください。

また、これから夏休みに入ります。休みの間も、1日3食を規則正しく食べるなど、食生活に注意して、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

こんげつ
今月の

こんだて

◎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、ゴーヤ)

◎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、白身魚のチリソース、ジャガマーボー、チリコンカン、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。

(11日：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。

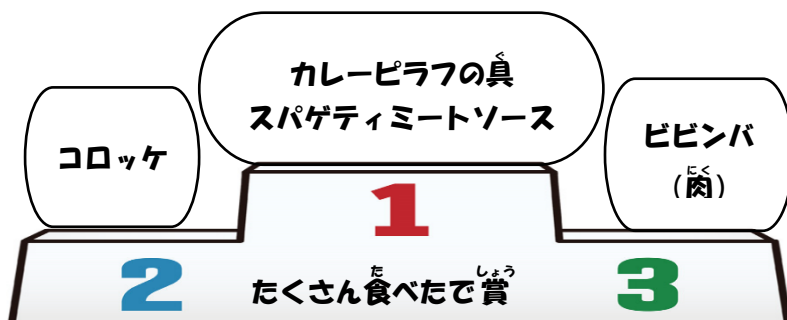
(夏野菜のカレー、とうがんのスープ、夏野菜のスパゲティ、えだまめ、ゆでとうもろこし、ゴーヤチャンプルー)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

6月

給食たくさん食べたね♪ランキング

6月は食育月間にちなみ、「まごわ(は)やさしい」食材を使用した献立が多く登場しました。また、暑い日が続いたためか、主食(ごはんやパン)と一緒に食べる献立が人気でした。栄養だけではなく、味付けや食べやすさも重要なポイントですね。



◇◆◇2年生が「とうもろこしの皮むき」に挑戦しました◇◆◇

7月12日（火）1時間目

2年生 生活科『ぐんぐんそだて』における学習の一環として、とうもろこしの皮むき体験を行いました。感染症対策をとったうえで、楽しみながら食への興味関心を深めることができました。皮をむいたとうもろこしは、当日の給食「ゆでとうもろこし」として登場しました♪また、農家さんのご協力もあり、当日朝に収穫した茎や葉がついたままのとうもろこしを給食室前に展示しました。



～2年生の感想～

- ・おいしくな～れ、おいしくな～れと思いながらむきました。
- ・みがつるつるしていました。
- ・かわはさらさらふわふわで、ひげはかみのけみたいでした。
- ・きゅうしょくにでるので、ていねいにむきました。
- ・いえでもとうもろこしのかわむきをやりたいです。



◇◆◇飼育栽培委員会が育てた夏野菜を給食で使用しました◇◆◇

7月14日（木）の夏野菜のスパゲティで、飼育栽培委員会が育てた夏野菜（トマト、なす、ピーマン）を使用しました。

正門の横に畑があり、飼育栽培委員会の5・6年生が一生懸命野菜を育ててくれました。雑草取りは1年生もお手伝いしてくれたそうです。

調理員さんたちも野菜を喜んで使ってください、スパゲティにしておいしくいただきました。



「なつやすみ」を元気に過ごすために

もうすぐ夏休みですね。

夏バテにも負けず、休みの間を元気に楽しく過ごすためには、食生活を整えることが大切です。

「なつやすみ」を合言葉にして、暑さに負けない体をつくりましょう。

な

つやさいを たべよう

夏野菜には、体を冷やす効果があります。



つ

めたいもの、あまいものはほどほどに

冷たいものは体に負担がかかってしまいます。糖分のとりすぎにも気を付けましょう。

や

すみでも しっかりあさごはんをたべよう

朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。



す

いぶんを こまめにとろう

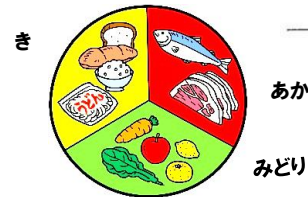
しっかり水分補給をして、熱中症に気を付けましょう！



み

つつのいろいろのたべものを そろえてたべよう

バランスのよい食事を心がけましょう。



な

つ

や

す

み

をまもって、

夏休みを元気にすごしましょう！！



なつやす 夏休みにどうぞ!!

○第8回「横浜の子どもが作る弁当コンクール」

テーマ：「横浜の地場産物を使って、「」といっしょに食べたい弁当を作ろう！」

横浜でとれた地場産物を使って誰かといっしょに食べてみたいお弁当の献立を募集します。

○はま菜ちゃん料理コンクール

今年のテーマは「だいこん」です。

「だいこん」を使った給食メニューを募集します。

○かながわ学校給食夢コンテスト

『給食でこんなメニューがあったらいいな』をテーマに、献立を募集します。

た 食べものの「はたらき」を知ろう！

わたしたちは毎日歩く、座る、話す、笑う、考える、食べるなど、いろいろな活動をしています。さらに起きているときはもちろん、眠っている間も心臓が動き、呼吸をし、体温を保っています。そのためには栄養が必要で、その栄養はすべて食べものに含まれている栄養素から作られています。

栄養素には「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル）」「ビタミン」があり、これらを「五大栄養素」といいます。栄養素はお互いに助け合って体の中で働いています。栄養バランスが重要である理由は、栄養素はひとつだけでは体の中で十分に働くことができないからです。

小学校では「五大栄養素」を体内での働きごとに3つの色に分け、食育を行っています。授業や給食で学んだことを基に、自分自身や家族の健康を考えながら日々の食事を大切にしていってくださいね。

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など	多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など	多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる



きいろ た
黄色の食べもの

体をつくる



あかいろ た
赤色の食べもの

体の調子をととのえる



みどりいろ た
緑色の食べもの

みんながそろえば
栄養満点！

