

蒸し暑い日が続いていますね。夏の暑さに慣れるまでに体調を崩す人が増えてきています。食事・睡眠・休養の規則正しいリズムを整えて楽しい夏休みを迎えられるようにしましょう。7月の給食は16日までです。給食の白衣はご家庭で洗濯・補修をしていただき、7月中に学校へ持ってきてください。

### 7月の献立の変更

- 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめんのにんじんを星型にしました)
- 食欲が増す献立を取り入れました。  
(夏野菜カレー、カレービーンズシチュー、きゅうりの梅肉和え、白身魚のチリソース、タッカルビ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった献立を取り入れました。  
(ごはん、牛乳、さばのみそに、即席漬、豚汁)
- 夏野菜を使った献立を取り入れました。  
(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、きゅうりの梅肉あえ)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催国ブラジル料理を取り入れました。  
(ピカジーニョ)
- 7月15日(木)  
変更前：麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ  
変更後：麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ アップルコンポート
- 6年生はセレクト給食を行います。詳細については6月25日配付した内容の通りです。

#### 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

## ☆食育月間の取り組み☆

6月は食育月間でした。給食委員会では、2つの取り組みを行いました。1つめは赤・黄・緑の食べ物について全校の子ども達に知らせ、好き嫌いをなくしてもらうために集会で発表しました。2つ目は調理員さんにインタビューを行いました。どちらの活動も子ども達同士で計画、編集、発表を行い全校の子ども達に働きかけることができました。



# ☆はま菜ちゃん料理コンクール☆



毎年行われている「はま菜ちゃん料理コンクール」が今年も開催されます。今年のテーマ食材は「にんじん」です。加熱された料理が対象です。今年は夏休み明けに学校で取りまとめて応募することになります。応募用紙は学校で配布しますので、ご覧いただき。夏休みにご家庭で取り組んではいかがでしょうか。

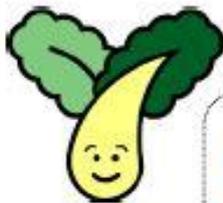
## 第19回

な りょうり

さくひんぼしゅう  
作品募集

# はま菜ちゃん料理コンクール

やさい つか がっこうきゅうしょく  
よこはまの野菜「にんじん」を使った学校給食の  
ほしゅう  
メニューを募集します！



にゅうしょうしよ しやうじやう しやうりん ぶく  
入賞者には賞状と賞品を贈ります。  
また、応募してくれた小学生の皆さん全員に  
さんかじやう  
参加賞をプレゼントします。

### ＜応募方法＞

なつやす あ がっこう  
夏休み明けに、学校の  
ぜんせい わた  
先生に渡してください。

## ことし 今年のテーマ食材は「にんじん」！

- ・「にんじん」を使っておいしい料理を作ってね。
- ・βカロテンを多く含む野菜として有名で、横浜市でも広い範囲で栽培されています。

### ＜市内産の主な野菜＞

＜野菜＞じゃがいも、さつまいも、こまつな、かぶ、にんじん、ごぼう、はくさい、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、しゅんぎく、カリフラワー、ブロッコリー、レタス、みずな、きゅうり、なす、つげな類、トマト、いんげん、えだまめ、とうもろこし、うど、きやべつ、さといも、たまねぎ

他にも色々な野菜が育てられています。探してみ、料理のメニューに取り入れよう！

### きやうしょく だ ほんせんしんじゆつじやうさくひん 給食に出された本選出場作品



へいぜい ねんど な  
平成30年度の、はま菜ちゃん料理コンクールで入賞した作品「AZUMA風だいこんスープ」が、昨年11月の学校給食に登場しました。

りょうりコンクールに関する情報はインターネットからも見ることができます。

「はま菜ちゃん料理コンクール」 🔍 検索

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/nochi/manabu/hamanacook/>