



令和8年6月30日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
栄養教諭 高原 早苗

～7月の献立について～

- ◎ 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・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・あじ・すいか)
- ◎ セタ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。
(夏野菜のスパイスカレー・チリコンカーン・あじのピリ辛ソース・きゅうりの梅肉あえ・まぐろの油みそ)
- ◎ 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・あじフライ・ボイルドキャベツ・みそ汁)
- ◎ 夏野菜を使った多く取り入れました。
(夏野菜のスパイスカレー・夏野菜のスパゲティ・えだまめ・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・スチームとうもろこし)

～7月のチガサキスペシャルについて～

- ◎ 8日(水) 2年生の生活科の授業のとうもろこしの皮むき体験に関連し、とうもろこしをスチームコンベクションオーブンで蒸してとうもろこしを提供します。また、クリームスープにじゃがいもを追加します。
とうもろこしは、2年生各クラスと個別支援学級の子どもたちが、前日に皮むき体験を行います。
- ◎ 9日(木)「ごまじょうゆあえ」を変更して、なすのおいしい食べ方の紹介として、「なすの和風マリネ」を今年度も引き続き提供します。昨年度、一昨年度は、夏野菜にたくさん親しんだ2年生が、とてもよく食べてくれました。授業で得られた知識と、夏野菜を自分で育て、給食で夏野菜を味わうという経験とがつながることで、望ましい食生活を身に付けようとする意欲が高まったのだと思います。
今年度も、都筑区折本町にお住まいの農家の加藤さんに、2年生が夏野菜の育て方について学びます。その加藤さんが育てたなすを使いますので、今年の2年生も、また社会科で地域産業を学ぶ3年生も、きっとこの機会になすに親しんでもらえることと思います。
- ◎ 13日(月)「夏野菜のスパゲティ」に風味をよくするために、乾燥バジルを追加します。
- ◎ 14日(火)「夏野菜のカレー」を、夏野菜のおいしさがよく味わえるように、豚肉を鶏肉に変え、さっぱりとしたルーを使わない「夏野菜のスパイスカレー」に変更します。(使用食材:鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト・カットトマト缶・なす・しょうが・にんにく・米油・豆乳・チキンブイヨン・クミン)
※ 使用する加工品は基準献立と同じ製品です。
- ◎ 15日(水)磯香あえに、キャベツとともに、栄養価の高いもやしを使用します。
- ◎ 16日(木)蒸し暑い時期に、食欲が増すように、「卵とトマトのスープ」にラー油を追加します。
- ◎ 17日(金)食物繊維・鉄の摂取を図るため、みそ汁に割干しだいこん・わかめを追加します。

※天候や配送の関係で使用物資が変更になることがあります

～千ガサキスペシャルのメニューが横浜市の基準献立に！～

7月2日の「ごぼうのみそぼろ」は、ごはんが進む献立として、令和6年度に本校栄養教諭と給食調理受託業者である(株)スエヒロの調理員さんとで作り方を考え、本校の給食に提供しました。7年度には、夏休み中に都筑区の栄養教諭・学校栄養職員で試作して、さらによりおいしくなるよう作り方を工夫しました。横浜市の基準献立に取り入れる提案をしたところ、今年度の7月に提供できるようになりました。



やったあ！

暑い時期こそ、夏バテにならないようにエネルギーの補給が必要ですが、なかなか食が進まない時期です。少しでもご飯を多く食べられるように、みそ味を効かせて甘辛く味付けしました。また、ごはんの炭水化物が、よりスムーズに代謝してエネルギーに変わるよう、ビタミンB類を多く含む豚肉・凍り豆腐・ごまも取り入れています。茅ヶ崎小学校の子どもたちだけでなく、横浜の子どもたちも、もりもり食べて、暑さを吹き飛ばしてほしいと願っています。

～食に関する指導より～

5年生が、西湖の宿泊学習を前に、1日目、2日目のビュッフェの食事ではどのようなことに気をつけて食べたらよいか、学習をしました。その授業のめあては「西湖で元気に楽しく活動するための食事の仕方を考えよう」でした。まず「バランスイ〜ナちゃん」のイラストをとおして黄色・赤・緑の食事のバランスの大切さを確認し、ロイロノートのワークシートを使って実際のメニューを選んでみました。まずは、それぞれのクラスの担任が選んだメニューについて子どもたちから「もっと緑を増やした方がいいから、サラダも選んだ方がいいと思う」「デザート、取りすぎじゃない?!」などのアドバイスをすることで、栄養バランスを考えたメニューの選び方が具体的にわかってきた様子でした。



子どもたちは、料理をどのように選んだらよいか、今まで学んだことを根拠としてよく考えていました。

「ビュッフェなら、食べ放題でもいいかなあ」という担任の発問に、「ダメだと思う」派と「食べ放題でOK」派と意見が分かれましたが、授業の終末では、子どもたちは「2日目に力尽きるから、体力をつけるために、たん白質をとりたい」「疲れをとるために、緑の食べ物をちゃんと選びたい」「具合が悪くならないように、バランスよく、多すぎないように気をつけたい」などのめあてが立てられました。



ロイロノートのワークシート

～子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の募集について～

今年度も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会(注1)で、「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」を募集すると教育委員会事務局からの通知があったことを受け、本校でも「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。応募して下さった料理については、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理でかながわ産の食材を使用したものがございましたら「料理カード」に材料名、作り方を記入し、ぜひご応募ください。(オリジナル料理でなくても、ご家庭でよく作っている料理で結構です)

※神奈川県産食材については、神奈川県 環境農政局 農政部 農政課が発信しているパンフにも詳しく紹介されています。 brandpannhu.pdf

提出期限 令和8年7月7日(火)

提出先 学級担任

下欄の応募用紙を各自で印刷してご使用していただくか、連絡帳等で栄養教諭宛にお知らせいただければ応募用紙をお渡しいたします。

なお、ご提出いただいた料理が入選されますと、秋に行われる表彰式で紹介されたり、神奈川県学校栄養士協議会が作成する冊子に掲載されたりします。また、より多くの保護者の方に神奈川県産の産物についてご理解を深めていただきたいことから、ご応募いただいたお料理の中から集団調理として可能な献立を独自献立として実施できればと思っています。

(注1)全国47都道府県の栄養教諭・学校栄養職員で組織する(公財)全国学校栄養士協議会の中に位置づけられ、神奈川県内の栄養教諭・学校栄養職員で構成された団体です。成長期の子どもたちの健康増進と食育の推進及び学校給食の充実をめざして、食育の推進事業・食育推進人材育成事業・健康増進調査研究事業を柱に活動をしています。

また、子どもたちへの食育を中心に、学校・家庭・地域における食育の推進を図り、国民全体の健康増進に寄与することを目的としています。

※応募して下さった方全員に、神奈川県学校栄養士協議会から入賞作品が掲載されたレシピ集を差し上げます。

～(児童向け)食育ひろばに

給食メニューを作って投稿

しよう!～

普段、横浜市の学校給食の発注や物資管理をしているよこはま学校食育財団から、「作ってみよう!給食の献立」の投稿についての案内がありました。

右に掲載したQRコード、もしくは「よこはま学校食育財団」で検索していただくと、HPを閲覧することができます。ご興味がある方はぜひ、ご覧ください。

ホームページ 食育ひろば

作ってみよう!給食の献立(料理編)では、給食の作り方を紹介しています。



レシピは170以上
のっています

作った料理の写真を撮ったら...
おうち給食ははじめましたへの投稿を
お待ちしております。



(公益財団法人)よこはま学校食育財団
〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目八番地

我が家の自慢料理コンクール 料理カード

(裏面に、かながわ県でとれる食べものマップがあります。参考にしてください)

学 校 名	立 (小・中・特別支援) 学校		お子さんの在籍クラス: 年 組
出 品 者 (保護者氏名)	ふりがな		お子さんの氏名(返却時に使用)
料 理 名	ふりがな		
材 料 名	数量(4人分)	かながわ産	作 り 方
			備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
			※入選者には後日料理の写真をご提出いただきます。

- ※かながわ産の食材に○印をしてください。
- ※数量についてはできるだけわかりやすく記入してください。
- ※応募は一人一作品までとします。
- ※入選作品集等に掲載させていただく場合、応募者名(本名)を載せますのでご了承ください。



かながわブランドMAP

神奈川県では、地域の特徴を生かした多彩な農林水産業が営まれています。

●野菜 ●豆 ●米 ●果実 ●花き ●畜産品 ●畜産加工品
●農産加工品 ●水産品 ●水産加工品

県央地区

都市化が進む中でも豊かな田園風景が残っています。生産地と消費地が共存している特性を生かし、さまざまな農産物が生産されています。

相模原市
だいず
くり

やまといも
平組いブランド有精
さがみっこ

愛川町

厚木市

清川村

だいず
なし
ぶどう
アユ
厚木地粉うどん
米

座間市

海老名市

いちご
かながわ豚ポーク
スイートピー

大和市

高座原手造りハム
とうもろこし

綾瀬市

なす
スイートピー

藤沢市

なす
スイートピー

茅ヶ崎市

生芋こんにやく
かぶ
なす
ちがさき牛

三浦市

しらす(生)
しらす(加工)
湘南ちがさき
MILK

はまぐり
カマス

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

海苔

</