

しょくいく 食育だより

7月号



7月の給食目標
黄・赤・緑の食べ物を
バランスよく食べよう

令和8年6月30日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

梅雨の時期は、気温、湿度は高く、食中毒の起こりやすい季節です。
食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。
給食室でも夏場は特に注意しています。ご家庭でも、十分お気をつけください。



7月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
9日 (木)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー まぐろの油みそ すまし汁	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー まぐろの油みそ すまし汁 シークワサーゼリー	沖縄料理を知る
10日 (金)	はいがごはん プルーンはっこう乳 夏野菜のカレー ごま酢あえ	とうもろこしごはん プルーンはっこう乳 夏野菜のカレー ごま酢あえ	夏野菜の特徴について知る

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★9日(木) シークワサーゼリー(原材料)

砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁、砂糖、水
水溶性食物繊維、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、
酸味料、香料、クエン酸鉄Na

★10日(金)

とうもろこしごはん: はいが米90、コーン10、塩0.1

今月のはま菜ちゃん(市内産)

きゅうり・長ねぎ・なす・とうもろこし
玉ねぎ(11日まで)



食育の取組

★1年生・5組「たのしいきゅうしょく」【6月】

食事のマナーを守ると、自分だけでなく周りの友だち
も気持ちよく食事ができることを学習しました。



姿勢

置き方

片づけ方

自分の食べ方を振り返り、これからがんばりたい
ことをめあてに決め実践しました。

食育体験

★7/13(月)えだまめのさやとり: 1年生と5組

★7/14(火)とうもろこしの皮むき: 2年生と5組

旬の食品を知り、食材に触れる機会として
食育体験を行います。とうもろこしは市内産の
ものを使用する予定です。



給食ビンゴ

★給食ビンゴ【6月～7月】

「平沼未来会議」で出てきた、こんな平沼小学校
になってほしいを、給食委員会としてできることを考
えました。



給食をもり
もり食べる

チャレンジ
する

思いやりを
もつ

この3つの項目を中心に取組める、給食ビンゴ
を実施することにしました。

〈ミッション〉

6/22 食器類をきれいに並べよう	6/29 まごポイントを教えよう
6/23 食器をピカピカにしよう	6/30 かわり五目豆をいつもより 3口多く食べてみよう
6/24 12.25までに いただきますをしよう	7/1 今までもビンゴの項目 三つを選んで取り組もう
6/25 メロンを味わって食べよう	
6/26 給食を持ってくれる人への 感謝の気持ちを込めて「いただきます」 「ごちそうさま」を言おう	



2026 6月 給食委員会

日付ごとのミッシ
ョン(主に食事のマ
ナーや片づけ方な
ど)をクラスで取組
ビンゴカードに○
をしていきました。
実施後は各クラス
に賞状を配る予定
です。