

しょくいく

食育だより

夏休み号



令和8年7月10日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

もうすぐ夏休みです。夏休み中も早寝早起き朝ごはんでよい生活リズムで過ごして、元気に勉強や運動ができるようにしましょう。

お知らせ ★★★★★★★★★★

☆7月17日(金)で給食は終了します。

10日(金)に持ち帰った白衣は、翌週13日(月)に忘れずに持ってきてください。

13日(月)～17日(金)の給食当番はエプロンの準備をお願いいたします。

白衣は洗濯とアイロンがけを済ませ、ほつれやゴムののびなど各ご家庭で直していただけると助かります。(2ページ目に修繕のポイント掲載)



☆夏休み明けの給食は、8月31日(月)から開始です。

8月31日(月)は平沼小学校の独自献立になります。

予定献立は「あなごごはん・牛乳・甘酢あえ・塩ちゃんこ汁」です。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

あなごごはん:精白米85、あなご20、油揚げ7、にんじん10

しょうゆ3.2、砂糖1、みりん1.2、塩0.4、削り節・水10

甘酢あえ:きゅうり10、切干しだいこん5、しょうゆ3、砂糖2、酢3、塩0.1

塩ちゃんこ汁:木綿豆腐20、鶏肉20、にんじん10、ねぎ10、こまつな10、しらたき10、しめじ7

塩0.9、削り節・だし昆布・水110

※材料の調達状況によっては、変更になる可能性もあります。食育だより9月号でもご確認をお願いします。

☆夏休みコンクール募集について

- ・第24回はま菜ちゃん料理コンクール
- ・第12回横浜の子どもが作る弁当コンクール



たくさんの応募
お待ちしております♪

応募方法等の詳細については、平沼小 HP「食育コーナー」や学校から配布された「夏休み作品募集」でご確認ください。

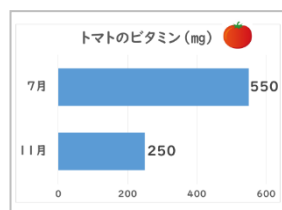
食育の取組

★2年生「旬の野菜を食べよう」【7月】

旬の野菜を考えたり、旬の野菜のよいところを学んだりすることで、野菜を食べる意欲につながりました。

<旬の野菜の特徴>

- ・たくさんとれる ・おいしい ・栄養がある



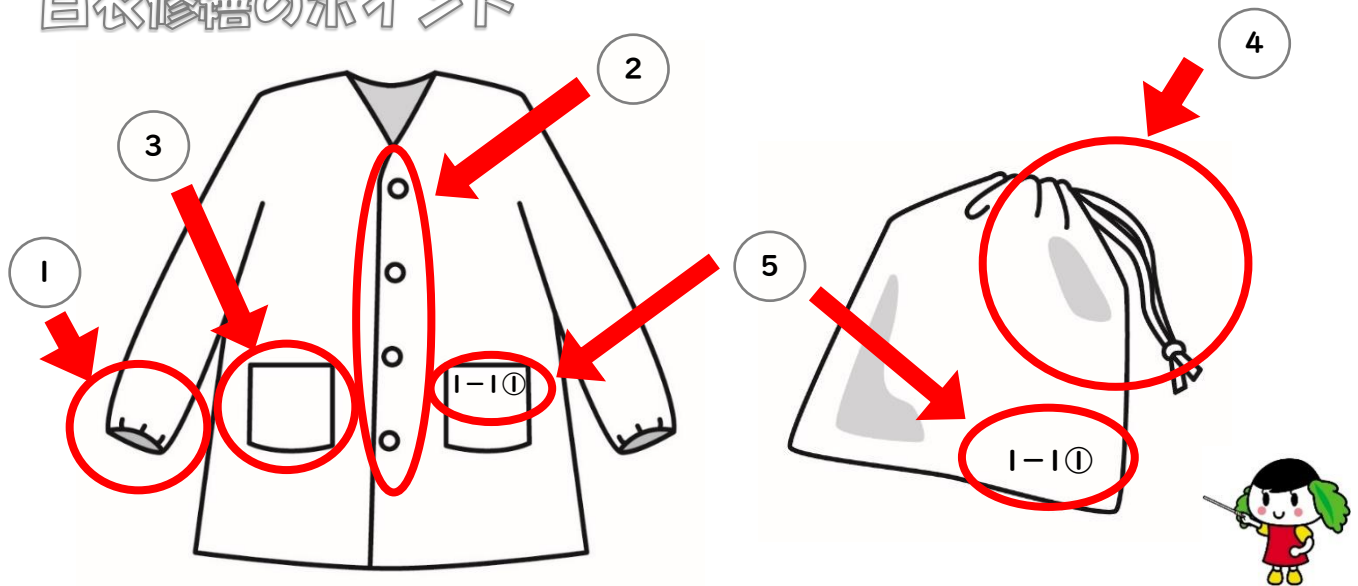
夏のトマトに含まれるビタミンの量は冬のトマトの約2倍です!



最近是一年中医食することが出来る野菜。旬の時期を考えながら野菜カードを分類しました。



白衣修繕のポイント



★白衣

①袖口のゴム ゆるんでいないか？

- ・ゴムの幅 3.5～5 mmくらい (4～6コール)
- ・ゴムの長さ 20cmくらい
- ・そでまわり 15～16cmくらい



②ボタン 取れかかっていないか？

- ・大きさ 1～1.5 mmくらい
- ・色 白っぽいものが望ましいですが、無い場合は色は問いません。



③ポケット ほつれていないか？

- ・ほつれているときは、縫ってください。



ポケットのくちが
ほつれやすいです。

★白衣袋・配膳台カバー袋

④ひも 短すぎる・結び目がはずれていないか？

- ・ひもの幅 5mmくらい
- ・ひもの長さ 70cmくらい
- ・ひもの色 白っぽいものが望ましいですが、無い場合は色は問いません。



わきのぬいめが
ほつれやすいです。

★共通事項 (白衣・白衣袋・配膳台カバー袋)

⑤クラス表示 薄くなっていないか？

- ・薄くなっている場合は、油性ペンでなぞってください。

ご協力よろしく
お願いします。

