

食育だより 7月号



令和3年7月13日(火)
横浜市立本町小学校
校長 田川 斉史
栄養教諭 朝武 玲美

気温が高くなるにつれて、校内や給食室も蒸し暑くなってきました。夏は暑さで体力を奪われ、食欲が落ちたり疲れやすくなったりする時期です。元気な毎日過ごすためにも、1日3食きちんと食べて栄養をしっかりと取り、夜更かしせず体によく休める事が大切です。

夏休みまであと1週間。生活リズムを整え、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

いつもの食事に野菜プラス!

野菜のメリット!



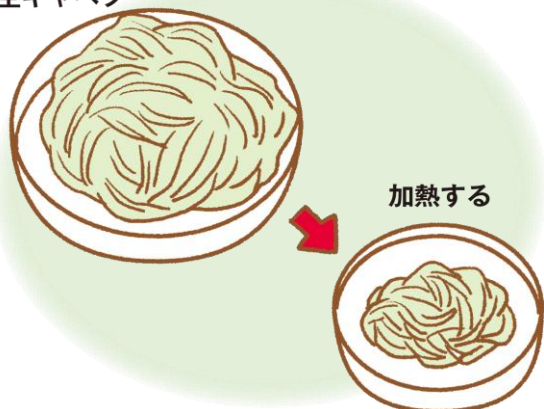
野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。



野菜を料理に加えると、かむ回数が増えて満腹感がアップします。また、たくさん食べても、エネルギーのとりすぎにはなりにくい食品です。季節感も楽しみ、心も豊かにしてくれます。

野菜を多く食べるには

生キャベツ



ゆでたり、炒めたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。



☆第7回横浜の子どもが作る弁当コンクール！

主催：一般社団法人 横浜すばいす

テーマ	大切な人に食べてもらいたい弁当を作ろう！
募集締切	令和3年8月27日（金）
応募資格	横浜市に在住または在学の小・中学生と特別支援学校の児童生徒 ※グループでの参加は不可
応募方法	応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めた写真1枚（サイズL版 89 mm×127 mm程度・写真の裏面に学校名と氏名を記入）を貼付してください。 <u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※応募用紙はHPより印刷をお願いします。 http://y-spice.com/ （応募用紙が必要な方は、担任または栄養教諭までお知らせ下さい）
審査	一次審査（書類審査）：9月25日（土） 二次審査作品を選考 二次審査（発表と質疑応答）：11月6日（土） PM ※二次審査は家庭で作ってきた弁当を審査します。出場者は自分の弁当について2分程度発表をした後、審査員からの質問に答えます。

☆第19回はま菜ちゃん料理コンクール

主催：横浜市環境創造局農業振興課

テーマ	よこはまの野菜「にんじん」を使って、学校給食のメニューを考えよう！
募集締切	令和3年8月27日（金）
応募資格	市内在住の小学生（個人） ※衛生管理上、加熱してないメニューは審査対象外となります。
応募方法	<u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※「はま菜ちゃん料理コンクール」で検索 ※応募児童にはオリジナルグッズをプレゼントします。
審査	書類審査の上、6作品を10月中旬に選出します。 ※選出された作品は横浜市ホームページで公表するとともに、レシピ集を制作します。



☆かながわ学校給食夢コンテスト

主催：神奈川県教育委員会

部門・テーマ	夢の献立（1品）『給食でこんなメニューがあったらいいな』 【栄養バランス部門】例：野菜を楽しく食べられる献立、不足しがちな栄養素に配慮した献立、食育の教材となる献立等 【地場産物部門】例：地元の食材を活用した献立、地元の料理、地元の特色を生かした献立等
募集締切	令和3年8月27日（金）
応募対象	公立の小学校、中学校、特別支援学校の児童生徒
応募方法	応募用紙に必要事項を記入。 <u>学校に提出</u> 担任または栄養教諭 朝武まで ※応募用紙が必要な方は担任または栄養教諭までお知らせ下さい。 ※2部門にそれぞれ1献立応募できます。（最大2献立）
表彰	・受賞した献立は令和3年11月に神奈川県歯科医師会館において表彰式を行う予定です。 ・学校給食だより、神奈川県教育委員会及び神奈川県学校給食会公式HPにおいて受賞レシピを紹介する。 ・受賞献立の内容は、スーパーでの販売、ホームページや記者発表等で公開されるので御承知おきください。

