




令和 8 年 6 月 30 日  
横浜市立笠間小学校  
校長 中西 建介  
栄養教諭 長澤 沙弥香



梅雨でじめじめとした気候が続いています。梅雨が明けると夏本番の暑さがやってきます。熱中症対策と水分補給に十分気をつけ、体調管理をしっかりとしましょう。食事からも水分や塩分を摂ることができますので、3食きちんと食事をすることも大切です。



## 7月の献立について

- 七夕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。(夏野菜のカレー・チリコンカン・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) 
- 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・えだまめ・焼きとうもろこし・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ)
- 旬の食材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・ピーマン・にがうり・いわし・あじ・すいか)
- 新献立として「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました。

### 独自献立(献立変更)などのお知らせ

- 7月2日(木) 「夏野菜のスパゲティ」に「バジル 0.03g」を追加します。また、フレンチサラダのドレッシングは「たまねぎドレッシング」を給食室で作って提供します。
- 7月7日(火) 「すましそうめん」に「だし昆布 0.3g」を追加します。
- 7月13日(月) 「とうがんのすまし汁」に「だし昆布 0.3g」を追加します。  
※うま味アップのために、だし昆布と削り節を使ってだしをとります。
- 7月15日(水) 「とうもろこし」を「焼きとうもろこし」に変更します。  
※とうもろこしにしょうゆ(1g/人)をぬって、オーブンで焼きます。  
とうもろこしは2年生に皮むきをしてもらう予定です。 
- 7月17日(金)  
「夏野菜カレー」についてズッキーニの代わりにかぼちゃを取り入れます。  
たまねぎ 50g → 40g、ズッキーニ 5g → 0g、かぼちゃ 0g → 15gに変更します。 

<b>2</b>	ぶどうパン なつやさいのスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	●夏野菜のスパゲティ	●フレンチサラダ
		スパゲティ 25	キャベツ 40
		まぐろ油漬 25	きゅうり 10
		たまねぎ 30	たまねぎ 1.5
		トマト 20	酢 0.5
		トマト(缶) 10.0	砂糖 0.3
		なす 8	米サラダ油 3
		ズッキーニ 5	しょうゆ 0.15
		ピーマン 5	砂糖 0.3
		にんにく 0.5	酢 2.2
		オリーブ油 0.7	塩 0.3
		塩 1.2	こしょう 0.02
		こしょう 0.03	からし 0.03
		バジル 0.03	
		●ヨーグルト 1個	
エネルギー603kcal たんぱく質25.0g 脂質21.2g			

<b>17</b>	はいがごはん なつやさいのカレー ブルーンはっこうにゅう ごま酢あえ	●夏野菜のカレー	中濃ソース 2.5
		豚肉 20	しょうゆ 1.6
		じゃがいも 35	塩 0.9
		たまねぎ 40	水 0.1
		かぼちゃ 10	
		トマト 8.0	●ごま酢あえ
		なす 15	基準献立と 同じです。
		しょうが 0.2	
		にんにく 0.1	
		米油 0.7	
		小麦粉 8	
		マーガリン 7	
		カレー粉 1	
		トマトケチャップ 2	
エネルギー665kcal たんぱく質20.1g 脂質14.6g			

## ありがとうございました

★夏休み前の笠間小学校の給食は、7月17日(金)で終了します。

給食当番は給食終了日に白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをして、

夏休み明けの8月27日(木)に学校に返却してください。

★夏休み明けの給食は、8月31日(月)から始まります。

8月31日(月)の献立は、

ごはん、中華丼の具、中華あえ、浜ぶどう、牛乳 の予定です。

## 食育レポート① ~ 4年 ごみはどこへ ~

4年の「ごみはどこへ」の単元で、給食室から出るごみについてお話をしました。

給食終了直後に給食室前に集合してもらい、給食後に出る全校分のごみを実際に見てもらいながら、給食室から出るごみの種類やその後のゆくえについての説明を行いました。笠間小学校全体の給食残さ(食べ残し)の量や、残さずに食べることが栄養士や調理員さんたちの嬉しい気持ちや負担軽減になることについても伝えました。子どもたちからは、「こんなに残っているんだ」「もったいない」と驚く声も聞こえてきました。

今後、「給食を食べよう」という気持ちに少しでもつながってくれたらうれしく思います。



### 当日の給食の残り

ロールパン	6.0%
変わり五目豆	12.2%
わかめスープ	7.5%
牛乳	8.4%
オレンジゼリー	1.5%



# 食育レポート②

## ～1年 ちょうりんさんのおてつだいをしよう～

6月4日(木)の給食には、笠間小の独自メニューとして「ゆでそらまめ」が出ました。

当日は、八百屋さんに立派なそらまめを届けていただき、1年生が全校分17kgのそらまめのさやむきをしてくれました。

教室で大きな袋に入ったそらまめを前に子どもたちは興味津々。形や色をよく見て、ふかふかのさやの中を触り、匂いを嗅ぎながら、あっという間に全部のそらまめをむいてくれました。



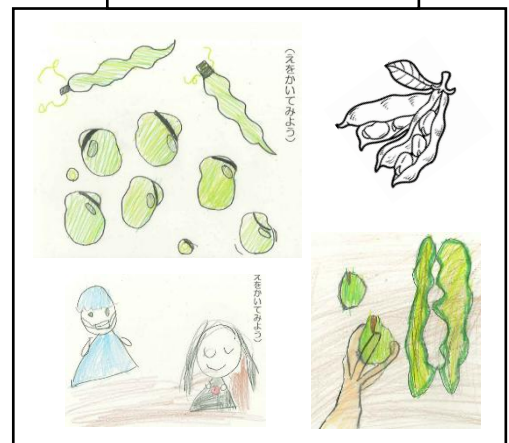
栄養教諭から「きょうは調理員さんのお手伝いをしてくださいね」という話を聞き、調理員さんからそらまめのむき方を実際に見せてもらいました。

給食室で3回洗ってから、ゆでました。とてもきれいな緑色のそらまめでした。

そらまめのさやをむいている様子



子どもたちの絵



当日の給食(サンプル)



☆1年生の感想より☆

- ・かたい。ちやいろいろところはねばねばしてた。
- ・まめはつるつるで、かわのなかはふわふわだった。
- ・ぴりっとあくおとがきもちよかった。
- ・ちょうりんさんのおてつだいができてうれしかった。
- ・500にんのきゅうしょくをつくるのってすごきたいへん。

旬の食材について理解を深め、調理員さんのお仕事の大変さも知ることができたようでした。



# 「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの「やつ」は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」とよばれるようになりました。間食は小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する「補食」の意味がありますが、みなさんにとっての「おやつ」は生活の楽しみになっていますね。朝、昼、夕の食事をとったうえで、下のことに気を付けながら上手にとりましょう。

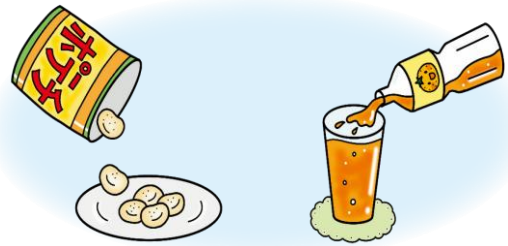
## 4つのポイントでおやつがもっと楽しく、健康に!

### 時間を決めて食べよう!



- 不規則にだらだらと食べていると食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。食事と食事の間に時間を決めて食べましょう。

### 量を決めて食べよう!



- 好きなだけ食べていては、おやつだけで満腹になり、肝心のご飯やおかずが食べられなくなります。小皿にとり分けるなど量を決めて食べましょう。

### 栄養のバランスも考えよう!



- 「さとう・あぶら・塩」。これらが多い甘いお菓子やスナック類をとりすぎないようにしましょう。牛乳・乳製品や果物・ナッツ類などカルシウムやビタミン類の多い食品をとり入れましょう。

### 手作りおやつにもチャレンジ!



- おにぎりやバナナ、チーズ、えだまめやふかしいも、ゆでたとうもろこしなども立派なおやつです。子どもでも作れそうな簡単なおやつを一緒に作って食べれば、楽しいおやつタイムになりますね。

## おやつのうんちく

- ★ 間食（おやつ）でとるエネルギーは、1日に必要なエネルギー量の10～15%が適当とされており、大体、180～200kcalくらいが望ましい量です。
- ★ 市販品を利用するときは、袋やパッケージにある食品表示をお子さんと一緒に見るのもおすすめです。自分が食べている食品の情報を読み取り、確認することは、子どもの『食の自己管理能力』を高めめます。

