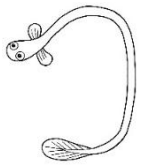




7月 給食だより

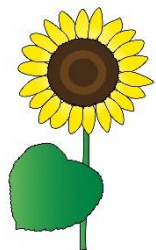
令和 8 年 7 月 1 日
横浜市立南台小学校
校長 柏原 奈保
栄養職員 伊東 麻衣子

©少年写真新聞社2024



今年の土用の丑の日は7月26日(日)です。夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣は、江戸時代ごろからといわれています。最近では国産の天然ものは数が激減し、庶民には高嶺の花ですが、昔から親しまれている魚の一つです。うなぎが夏バテに直接効果があるかはわかりませんが、ビタミンAなどのビタミンや無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。意外と知られていないのが、うなぎの毒。血液中にイクシオトキシンという毒が含まれていますが、加熱すると毒性はなくなります。うなぎを刺身で食べる習慣がないのは、こういう理由からなのです。うなぎを食べて夏を元気に過ごせるといいですね。

<お願い>



○夏休み前の最後の給食は、7月17日(金)です。給食当番で使用した白衣は、夏休み中にご家庭で洗濯・乾燥のうえ保管をお願いいたします。

また、7月13日(月)にPTA活動委員会の方々が給食白衣の修繕を行ってくださいます。ボランティアの皆様ありがとうございます。

持ち帰った際にゴムのゆるみや袋のひも等、交換が必要な場合はご家庭でも直していただくと助かります。なお、ゴムやひもは学校でも用意しておりますのでお気軽にお声がけください。

はま菜ちゃん料理コンクール

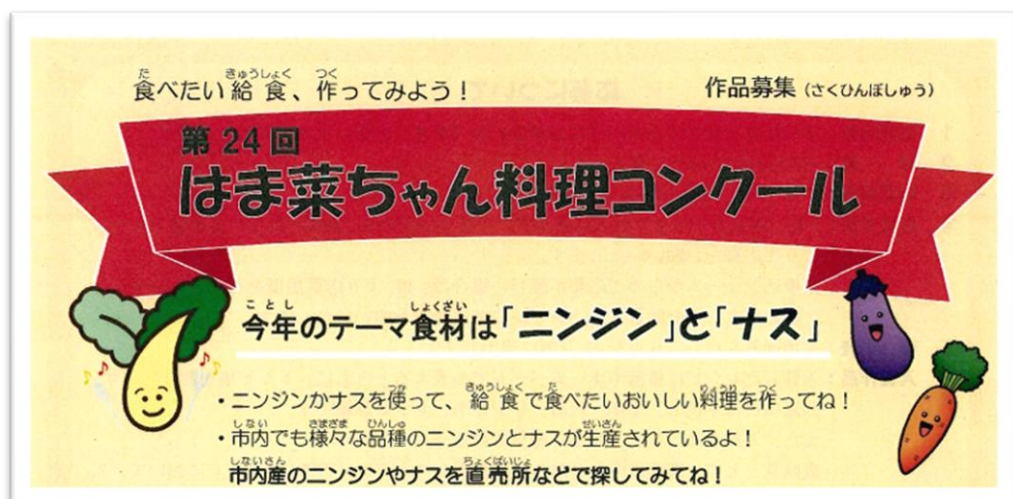
毎年行われている「はま菜ちゃん料理コンクール」が、今年も開催されます。

今年のテーマ食材は「ニンジン」または「ナス」で、いずれかを使った加熱した料理が対象となります。

今年度は応募方法が変更となり、ホームページ内の申請フォームからの応募となります。

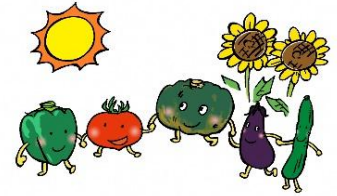
ご確認のうえお申し込みをお願いいたします。応募してくれた小学生の皆さんには、全員に参加賞が用意されています。応募期限は7月18日(土)～8月30日(日)です。

たくさんのご応募をお待ちしております。



7月の献立

- ◆ 七夕にちなんで、すましそうめんを取り入れました。
- ◆ 暑さに負けないよう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
- ◆ 夏休み中の参考になるように「**主食・主菜・副菜**」がそろった日本型食生活の手本となるようにしました。例>ごはん 牛乳 あじフライ ボイルドキャベツ みそ汁
- ◆ 旬の食品を取り入れました。
 - とうがん えだまめ オクラ なす ブッキーニ とうもろこし きゅうり トマト ピーマン にがうり あじ すいか
- ◆ 夏野菜を多く使った夏野菜のカレー、夏野菜のスパゲティ、ゴーヤチャンプルー、とうがんのすまし汁、ゆでとうもろこしなども登場します。



給食試食会を行いました

6月22日（月）にPTA企画・主催による給食試食会を実施しました。役員の皆様をはじめ、26名の方々にご参加いただき、心より感謝申し上げます。

当日の献立は「ごはん、牛乳、鶏ごぼうごはんの具、ぶどう豆、みそ汁」でした。

試食に先立ち、よこはま食育財団の方より横浜市の給食ができるまでのお話をいただき、また栄養士からは調理員の作業の様子や食材の検品の様子を収めた動画をご覧いただきながら、学校給食の内容や衛生管理についてご説明いたしました。試食会後のアンケートでは多くの貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。いただいたご意見は今後の給食運営に活かしてまいります。

給食試食会 アンケート結果

◆よこはま学校食育財団給食相談員と栄養士の話聞いて…

- ・給食の出来るまでの流れが良くわかった。ホームページも活用したいと思った。
- ・調理員さんのご苦労が分かった。子どもたちに残さず食べてもらいたい。
- ・異物が入らないように一つ一つ食材のチェックをしていて感謝の気持ちでいっぱいになった。
- ・目視で品質もきちんと管理していて巡回もしていることに安心した。
- ・ホームページから給食レシピをみれる事を知ることができてよかった。
- ・財団があることを初めて知りました。食育の為にイベントや紹介のホームページがあることも知れて参加してみたい。
- ・給食試食会、ぜひまた開催してほしい。



◆給食の味・量についてどうでしたか

- ・ごはんの量が多い。量については再考の余地がある。
- ・今回試食してみて家庭での味付けが濃いと感じました。
- ・みそ汁は薄味だった。
- ・具たくさんでおいしかった。「ごはんの具」だけでお腹いっぱいになるのかなと普段から思っていたが十分な量だった。

