



# 給食だより

令和8年7月1日  
横浜市立みなとみらい本町小学校  
給食室

蒸し暑い日が続いていますが、梅雨があけるといよいよ夏本番です。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。旬の野菜は味がよく栄養価が高いです。また夏野菜は体にこもった熱を冷ます働きがあります。日々の食事に旬の野菜を取り入れながら、暑い夏を乗り切りましょう。

## ◀ 7月の献立について ▶

- ・旬の食品を多く取り入れました。(とうがん・えだまめ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト・オクラ・にがうり・あじ・すいか)
- ・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)

### とうがん(冬瓜)



冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷暗所に保存しておけば冬までもちます。水分が多く、低カロリーです。余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムが多く含まれます。給食ではとうがんのすまし汁に使用します。

### とうもろこし



糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギーです。胚芽(粒の白っぽい部分)にはビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素詰まっています。また、腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維が豊富に含まれています。

### にがうり(ゴーヤ)



古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みがありますが、塩もみしてサッと熱湯をかけると苦みが抜けます。ビタミンCが非常に豊富で夏バテ防止に最適な食材です。給食ではゴーヤチャンプルーに使用します。

### なす



水分が多く体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」とよばれ、抗酸化作用があり生活習慣病の予防などに役立ちます。油との相性は良く、給食ではまぐろの油みそに使用します。

### トマト



赤い色素は「リコピン」とよばれ、抗酸化作用があります。リコピンは、油で調理すると吸収率が高いことが知られています。給食では夏野菜のスパゲティ、夏野菜のカレー、イタリアンペスト、卵とトマトのスープに使用します。

## ◀ お願い ▶

給食は7月17日（金）で終了となります。給食当番だった方は使用した白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。もしボタンが取れかかっていたり、ほころびがありましたら繕っていただくと助かります。

夏休み明けの給食は9月1日（火）からになります。  
帽子、マスク、ランチョンマット、白衣（持ち帰った方）  
を持参するようお願いします。



なつやすみを  
げんきにすごそう

## 夏休みの食事のポイント8カ条

**な** んでも食べて  
夏バテ知らず



バランスのよい食事は、夏バテ予防になります。

**つ** めたいものは  
ほどほどに



冷たいものをとりすぎると、おなかをこわします。

**や** たらとおやつは  
食べないで



おやつの食べすぎは、食事に影響します。

**す** ききらいを  
克服しよう



好き嫌いのある子は、夏休みに一つでも減らすようにしましょう。

**み** どの仲間を  
タップリと



不足しがちな緑の仲間の野菜をタップリとろう。

**の** もう、牛乳



家族みんなで牛乳を飲みましょう。

**しよく** よくモリモリ  
元気な子



元気に運動して、しっかり食べましょう。

**じ** かんをきめて  
1日3食



夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてとりましょう。

（乳アレルギーの人は大豆製品や小魚などでカルシウムを補給しましょう。）