

食育だより 7月



令和8年6月30日

横浜市立箕輪小学校

校長 村越 直之

学校栄養職員 浅見 翔子

気温が高い日が増えてきました。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。こまめに水分を補給し、栄養バランスよく食べるようにしましょう！

★7月の給食目標

食べ物の働きについて知ろう



バランスイ〜ナ

黄・赤・緑のはたらきの
食べ物がそろうと
バランスがよくなるよ！

黄 エネルギーのもとになる
体を動かす力になります。

赤 体をつくるもとになる
筋肉や血、骨、皮ふなどをつくれます。

緑 体の調子をととのえる
病気をふせぎ、元気な毎日を
送るために役立ちます。

★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・ピーマン・にがうり・いわし・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・ゴーヤチャンプルー・
きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし)

○新献立として「ごぼうのみそそば」を取り入れました。



★6月の取組の紹介

6月は、食育月間でした。給食では、2つのことを「ぱくぱくだより」で知らせました。

① かむにんじゃメニュー

よく噛んで食べる習慣をつけられるよう、「かむにんじゃメニュー」を紹介し、よく噛むことを意識づけさせました。

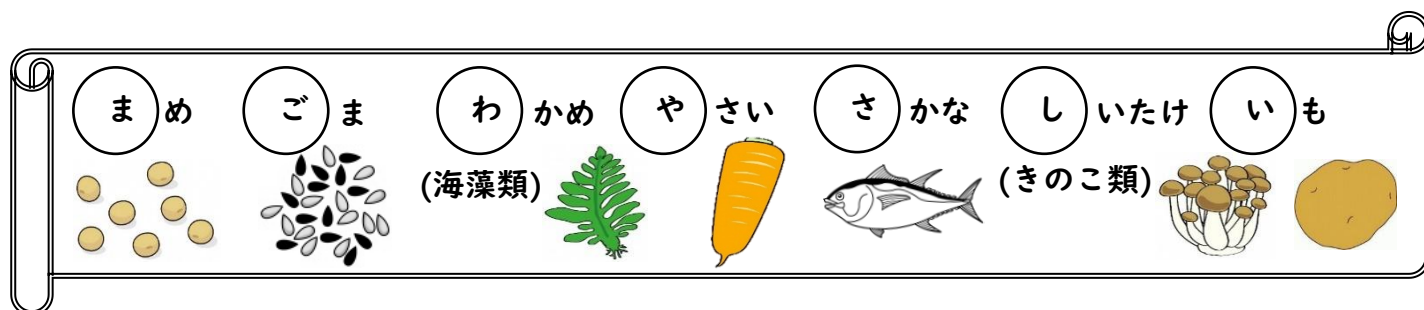
かむ・かむ・かむ・かむ・かむにんじゃ♪
リズムに合わせて よく噛んで食べるよ♪



② まごポイント「まごわ(は)やさしい」

「まごわ(は)やさしい」とは、和食に多く使われている食材の頭文字で作った言葉です。「まごわ(は)やさしい」を食べることで、日頃不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素を取ることができます。

6月は、その日の給食で「まごわ(は)やさしい」がいくつ使われているのか「まごポイント」にして伝えました。給食では積極的にこれらの食材を取り入れています。ぜひご家庭でも「まごわ(は)やさしい」を意識して取り入れてみてください。



★箕輪町のお米作りが始まりました

箕輪町には港北区で唯一の田んぼがあります。その田んぼで、農家の小嶋さんが田植えを行いました。

今年度も新米の季節に箕輪小学校の給食で提供させていただく予定です。

箕輪町のお米の成長を楽しみにしていきたいと思っています。

