

食育だより 7月号

令和3年6月30日
横浜市立中村小学校
校長 金子郁規
学校栄養職員 船曳佳代子

蒸し暑い日が続くようになりました。この時期は、暑さで食欲がなくなりがちですが、1日3回の食事をしっかりと「夏バテ」にならないための体づくりをしましょう。

7月の献立について

七夕にちなんだ献立をとり入れました。(すましそうめん)

食欲が増す献立をとり入れました。

(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・タッカルビ・チリコンカン)

夏野菜を使った献立を多くとり入れました。

(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)

東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジル料理をとり入れました。(ピカジーニョ)

7月の自校炊飯

12日…全校分の麦ご飯を給食室の大きな釜で炊きます。

7月の独自献立

12日「韓国のりのふりかけ」を追加します。(国際ふわふわランチ～韓国料理～)

家庭配布基準献立表は、16日までですが、中村小は19日給食があります。

はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「ハマの味“サンマー”丼」を実施します。

豚肉は、「はまポーク」を使用予定です。横浜の生産者が肉質良好な豚肉となるように育てられた豚肉で、淡紅色で柔らかい上品な味わいになっています。

12 麦ごはん 牛乳	
タッカルビ	
わかめスープ 韓国のりのふりかけ	
●タッカルビ	●わかめスープ
鶏肉 30	もやし 15
じゃがいも 50	にんじん 10
キャベツ 35	ねぎ 5
たまねぎ 30	わかめ(生) 3
しょうが 0.5	炒りごま 1
にんにく 0.2	しょうゆ 1
米油 0.7	食塩 0.7
しょうゆ 4	こしょう 0.02
砂糖 1.2	ごま油 0.2
みりん 2	チキンフィヨン 25
食塩 0.15	水 110
ごま油 0.3	
コチジャン 1.5	●韓国のりのふりかけ
でんぷん 1.2	きざみのり 1
チキンフィヨン 1	ごま油 0.2
水 1.5	食塩 0.02
エネルギー 620kcal	たんぱく質 21.7g

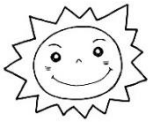
19 麦ごはん 牛乳	
サンマー丼の具	
にらたまスープ ビーチゼリー	
●サンマー丼の具	●にらたまスープ
豚肉(細) 25	鶏卵 20
もやし 40	木綿豆腐 20
キャベツ 25	にら 8
たまねぎ 20	えのきたけ 5
ごまつな 9	しょうゆ 0.8
にんじん 8	食塩 0.75
米油 0.7	黒こしょう 0.02
しょうゆ 5	でんぷん 1
砂糖 0.8	チキンフィヨン 20
食塩 0.3	水 90
こしょう 0.02	
テンメンジャン 0.2	●ビーチゼリー 40
ごま油 0.3	
でんぷん 2	
チキンフィヨン 3	
水 10	
エネルギー 601kcal	たんぱく質 23.0g

国産のもも果汁を80%使ったゼリーです。
(表示対象アレルギー：もも)

ねが お願い

夏休み前の給食は、7月19日(月)で終わりです。最後に給食当番だったお子さんは、白衣セットをご家庭へ持ち帰ります。洗濯、アイロンがけに加え、必要に応じて補修をお願いいたします。

夏休み明けの8月27日(金)に学校に持ってきて下さい。それまでご家庭で保管をお願いいたします。

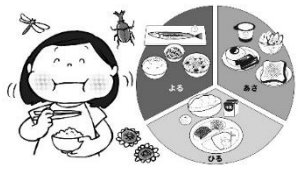


なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう!

夏休みは、給食もなくなり、食事のリズムやバランスが乱れがちです。暑さも厳しくなる夏だからこそ、しっかりとした食事が大切です。5つの目標を守り元気にすごしましょう!

① 1日3食 バランスよく食べよう

特に、朝ごはんはしっかりととりましょう。1日を元気に過ごすことができるかは、朝ごはんだけで決まります。パンだけ、ごはんだけの朝ごはんではなく、バランスのとれた食事をしましょう。そして、いつもは給食を食べているお昼ごはんにも気をつけましょう。



② 早寝早起きをしよう

夜更かしをして、朝起きられず、朝ごはんを食べないような生活を続けていると体調をくずしやすくなります。そして夏休み明けから学校のある生活リズムに戻すことが難しくなります。夏休み中も早寝早起きを心がけましょう。元気な体づくりは、毎日の積み重ねが大切です。



③ 野菜をたくさん食べよう

夏は野菜がおいしい季節です。特に、太陽の光をあびた夏野菜は、ビタミンがたくさん含まれています。色の濃いトマトやナス、ピーマンなどは、ビタミンやミネラルが豊富です。ビタミンやミネラルは、体の調子を整えてくれます。色とりどりの野菜を食べて夏バテ知らずの体を目指しましょう。



④ たんぱく質をしっかりとりよう

暑い夏は、食欲も落ちてしまいます。食欲がないからといって食べないままではどんどん体力が落ちてしまいます。そうならないためにも、肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかり取るようにしましょう。たんぱく質は、体をつくるための大切な栄養源です。スタミナを十分つけて夏を乗り切りましょう。



⑤ 冷たい物のとりすぎに注意しよう

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手が出てしまいがちです。冷たいものをとりすぎてしまうと、おなかをこわしたり、食欲がなくなってしまったりすることがあります。また、ジュースやアイスは砂糖が多く含まれているので食べ過ぎると肥満やおし歯の原因にもなってしまいます。注意しましょう。

