



発行 令和3年6月

給食だより 7月号

横浜市立奈良小学校
校長 大河内 裕子
栄養職員 麻生 菜月

気温が高い日が増えてきました。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。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。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

~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・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・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)
- ・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・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の料理を取り入れました。
(ピカジーニョ)

<奈良小の給食についてお知らせ>



☆7月2日(金) ピカジーニョ

国の「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」により、和牛肉を使用します。

※「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」について

国の補助事業で、新型コロナウイルス感染症拡大により需要減少の影響を受けている農林漁業者等を支援する目的で制定されました。保護者負担(給食費)をかけることなく、学校給食で和牛肉等を提供することができるものです。

☆7月7日(水) 夏野菜のカレー

なす → ズッキーニとさやいんげんに変更します。

☆本校の給食終了日は、7月16日(金)です。

お子様が持ち帰る給食用の白衣は、洗濯とアイロンがけをして、夏休みに入る前に返却をお願いいたします。

☆夏休み明けの給食開始日は、8月31日(火)を予定しております。

(献立については、9月の給食だよりでお知らせいたしますのでご確認ください。)

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



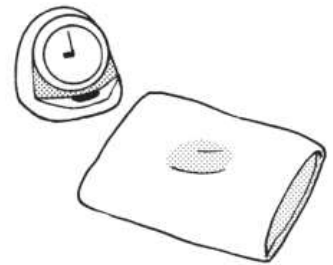
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



7月の献立より

～給食レシピ紹介コーナー～

ブラジルの家庭料理である、「ピカジーニョ」の作り方をご紹介します。ブラジルでは、ごはんとおかずを混ぜて食べる習慣があるので、ごはんにピカジーニョをかけて食べます。トマトと酢の酸味でサラッと食べることができます。

夏休みにぜひ作ってみてください！

ピカジーニョ



○材料（4人分）

牛肉（小間）	160g
※豚肉でも OK	
じゃがいも	2 個
たまねぎ	小 1 個
トマト	1/2 個
にんじん	1/2 本
にんにく	1 かけ
オリーブ油	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
塩	小さじ 1
パプリカパウダー	小さじ 1/4
クミンパウダー	小さじ 1/4
黒こしょう	少々
水	100 cc

○作り方

1. じゃがいもを角切りにし、ゆでる。
（蒸してもよい）
2. たまねぎとトマトを角切りにする。
3. にんじんをいちょう切り、にんにくをみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉・たまねぎ・にんじん・トマトを入れ、よく炒める。
5. 水を入れ、煮えたら塩・黒こしょうを入れ、1のじゃがいもを入れ、酢・パプリカパウダー・クミンパウダーを入れて混ぜる。