

令和8年6月30日

横浜市立奈良小学校

校長 岡村 眞

学校栄養職員

家庭数

# 食育だより

店頭てんとうに色鮮いろあざやかな夏野菜なつやさいが並ぶ季節ならぶ きせつになりました。夏野菜なつやさいには疲労回復ひろうかいふくや食欲増進しょくよくぞうしんなどの働きはたらを持つ栄養素えいが多く含まれておおく ふくいます。また、水分すいぶんも多く含まれていて体からだを冷やひしてくれます。旬しゅんの野菜やさいを食べて暑あつい夏なつを乗り切きりましょう。

## 7月の給食の特徴は・・・

### ◆旬の食材を多く取り入れました。

冬瓜とうがん、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

### ◆夏野菜を使った献立を多く取り入れました。

夏野菜なつやさいのカレー、夏野菜なつやさいのスパゲッティ、ゴーヤチャンプルー、きゅうりの梅肉ばいにくあえ  
とうがんのすまし汁じる、ゆでとうもろこし

### ◆食欲が増す献立を取り入れました。

夏野菜なつやさいのカレー、チリコンカン、きゅうりの梅肉ばいにくあえ、まぐろの油あぶらみそ

### ◆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。

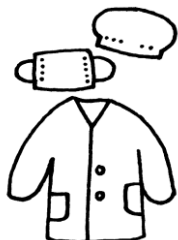
ごはんごはん、牛乳ぎゅうにゅう、あじフライ、ボイルドキャベツ、みそ汁じる

### ◆七夕たなばたにちなんだ献立を取り入れました。

すましそうめん

### ◆新献立として「ごぼうのみそそばろ」を取り入れました。

給食実施日のお知らせ



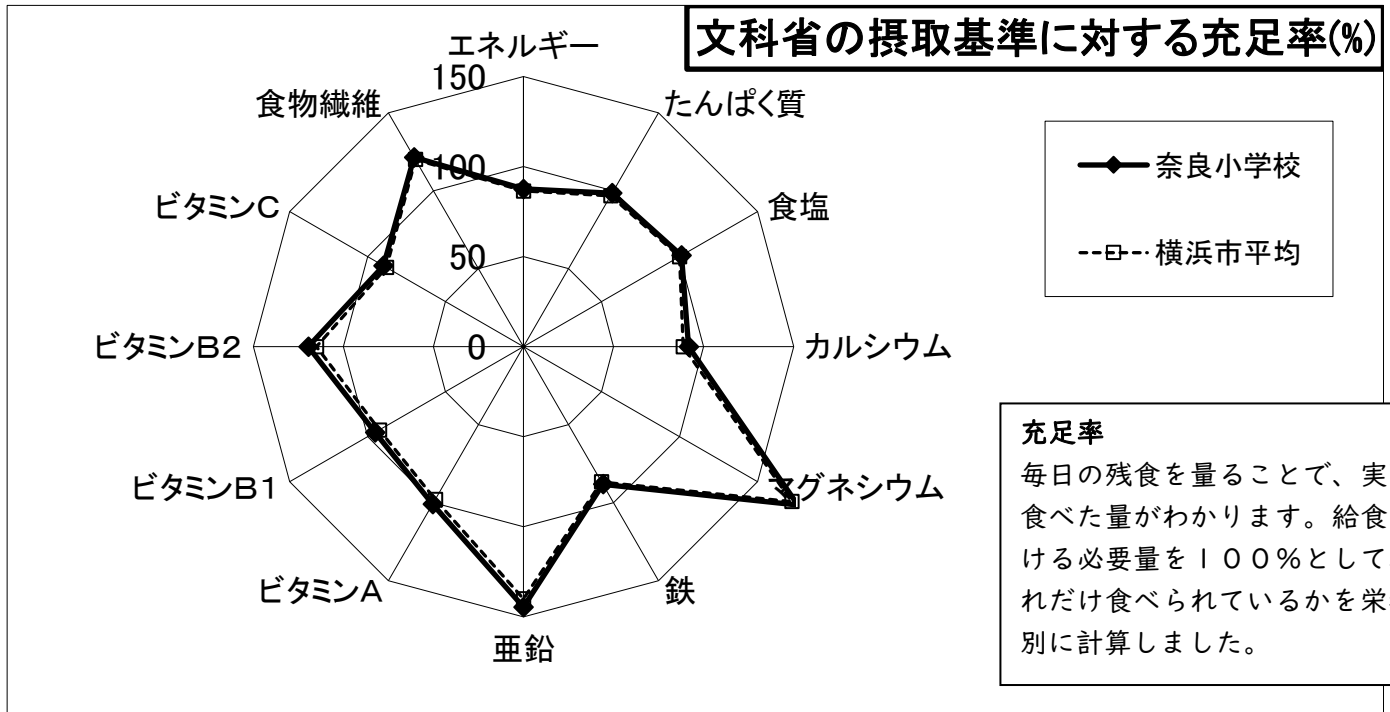
夏休み前の給食は7月17日(金)まで

夏休み明けの給食は8月31日(月)からです

※給食終了後、給食当番は白衣はくいを持ち帰ります。休み中はご家庭で清潔せいけつに管理かんりしていただき、紛失ふんしつのないようお願いいたします。夏休み明け、給食初日しょくじつには忘れずわすに学校までご持参じさんください。

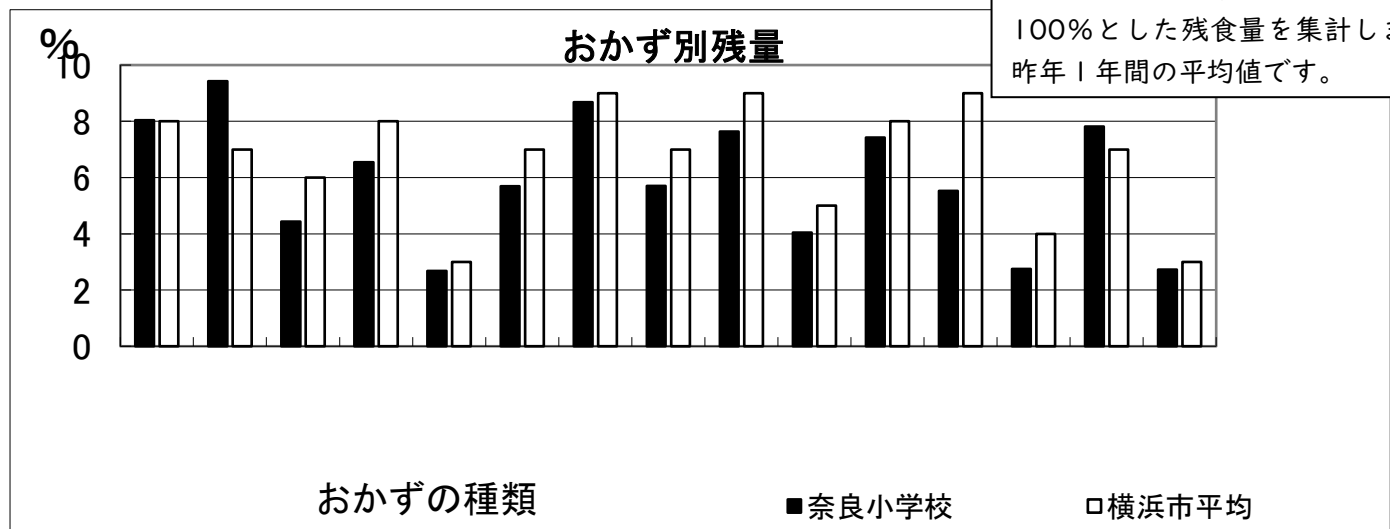
# 昨年度の給食栄養報告書より

昨年度の給食について、1年分の集計をしました。日々の残食量を集計することで、本校の児童の食事の傾向や、栄養充足率がわかります。



**充足率**  
毎日の残食を量ることで、実際に食べた量がわかります。給食における必要量を100%として、どれだけ食べられているかを栄養素別に計算しました。

**おかず別残食量**  
献立ごとに分類して、提供量を100%とした残食量を集計しました。昨年1年間の平均値です。



## 【主食について】

給食はバランスの良い「献立の見本」となるように考えられています。

おかずを食べすぎず「主食」をしっかり食べる習慣が身につくように、ごはんやパンの量が多めになっています。また、文部科学省の基準量も穀類をしっかりとする昔ながらの食生活を推奨しています。

## 【ご家庭での食事】

つついよく食べてくれる料理に偏ってしまうと思いますが、旬の食材や季節の行事に合わせた料理を取り入れることで、栄養のバランスも良くなります。ご家庭でも、不足しがちな栄養素や食材をなるべく取り入れ、子どもたちの健康な体と食習慣を一緒に育てていければと思います。