

きゅうしょく がつごう
給食だより 7月号

おうちのひとと
いっしょによみましょう♪

令和5年7月3日
横浜市立下田小学校

7月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

夏休み前の給食は、7月14日（金）までです。

- ・旬の食品を多く取り入れました。（とうがん、えだまめ、オクラ、なす、ズッキーニ、すいか、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にがうり、いわし）
- ・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）
- ・夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった献立を取り入れました。（7月4日（火）ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、ごまじょうゆあえ、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、とうがんのスープ、卵とトマトのスープ、ゴーヤチャンプルー、きゅうりの梅肉あえ、えだまめ、ゆでとうもろこし）
- ・新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。

☆7月6日（木）すいかを追加します。

☆7月11日（火）ゆでとうもろこしは、2年生と5組が皮むき体験をします。

☆7月の小松菜、たまねぎ、えだまめは、一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。

（天候等により使用できない場合があります）

6 まるパン きゅうにゆう カレービーンズシチュー ひじきサラダ すいか	
●カレービーンズシチュー	●ひじきサラダ
だいず 37	キャベツ 25
豚肉 20	スイートコーン 15
じゃがいも 45	にんじん 3
たまねぎ 45	ひじき 2
にんじん 15	しょうゆ 1
にんにく 0.1	炒りごま（白） 2
米白絞油 0.7	米サラダ油 3.5
小麦粉 2.5	しょうゆ 2.2
マーガリン 2.5	砂糖（上白） 0.7
カレー粉 0.7	穀物酢 2.5
トマトケチャップ 1	からし 0.04
中濃ソース 2.5	
しょうゆ 1	●すいか
食塩 0.7	
水 50	

エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.0g



その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

夏休み明けは、9月1日（金）から配達型弁当がはじまります。

配達型弁当の注文に関しては6月28日（水）配布のお手紙をご確認ください。

コラム 塩のはなし

現在の日本の医療の課題の一つに、高血圧等を原因とする生活習慣病や慢性腎不全の発症数が多いことがあります。特に高血圧と塩分の摂取量には相関があることが分かっています。そこで、2020年には厚生労働省から1日の摂取塩分量は6g未満が望ましいと提示されました。これを受け、学校給食の味付けも1食2.5gから2g未満の塩分量になるよう、改善の取組が始まっており、薄味でもおいしいと感じられるよう港北区内の小学校に勤務する栄養教諭・学校栄養職員の研究会で献立や調理法の工夫をしています。また、合わせて薄味によさや健康に与える影響についても児童に発信していこうと考えています。

ー熱中症と食事ー

体内での塩の役割

- 細胞を正常に保つ
- 食べ物の消化と吸収をたすける
- 神経や筋肉のはたらきを調整する
- 食欲や味覚を正常に保つ

体内の塩分が不足すると、体内のバランスがくずれ、正常な機能が保てなくなります。熱中症の原因の一つに、大量に汗をかくて体内の塩分が不足することがあげられます。

熱中症と食事

熱中症の予防ときくと、「こまめな水分補給」のイメージが強いと思いますが、1日3回の食事をきちんととることが、予防につながります。たくさん汗をかくと、体内の水分とともに、塩分や鉄分などのミネラルも失われてしまいます。食事は、水分や塩分、さまざまな栄養素を補給するとともに、毎日の健康管理をしていくうえでも大切です。とくに朝食をとることは、睡眠中に失った水分、塩分を補給するとともに、熱中症になりやすい時間帯の予防に効果的です。忙しい朝、ごはんのみそ汁、卵などの簡単なおかずなど…、手軽に食べられるものを用意して食事することを心がけるといいですね。



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎたまましがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

親子料理教室 パンを知ろう 参加者募集

給食のパンを作っているパン職人さんにパンの作り方を習い、オリジナルパンを作りましょう！

<日時>

2023年8月21日(月) 午前の部 9時から12時 午後の部 13時から16時

<会場>

横浜総合パン(株) シーサイドライン「福浦駅」から徒歩5分

<募集対象>

市内に在住、在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者(児童1名につき保護者1名)

詳しくはよこはま学校食育財団HPをご覧ください。↓

<https://ygs.or.jp/pdf/shokuzai/oyako/2023/20230615pdf>