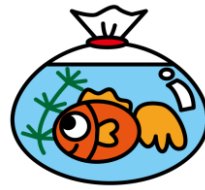


# 7月 給食だより



横浜市立城郷小学校  
令和6年7月  
校長 三瓶 淳  
給食室

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をお過ごししてほしいと思います。



## 7月の給食目標

みんなで協力して準備をしよう

## 7月の献立について

### ○献立の特色

- 旬の食品を多くとりいれました。  
(とうがん・えだまめ・オクラ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きゅうり・トマト・かぼちゃ・ピーマン・赤ピーマン・にがうり・いわし・すいか)
- 七夕にちなんだ献立を多くとりいれました。(すましそうめん)
- 食欲が増す献立をとりいれました。  
(夏野菜カレー・カレービーンズシチュー・チリコンカン・白身魚のチリソース・まぐろの油みそ・じゃがマーボー・きゅうりの梅肉あえ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事をとりいれました。
- (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とりいれました。  
(夏野菜のカレー・卵とトマトのスープ・じゃがマーボー・夏野菜のスパゲティ・ゴーヤチャンプル・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆでとうもろこし)

## 8月の献立について

8月30日(金)は独自献立になります。メニューや原材料は下記のとおりです。アレルギーについて等、ご不明点がございましたら、栄養士までご連絡ください。

### メニュー

ごはん、タコライス、ポイルドキャベツ、もずくスープ、シークワサーゼリー

- タコライス: 豚ひき肉、角チーズ、乾燥大豆、たまねぎ、にんじん、トマト、トマト缶、にんにく、サラダ油、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、チリパウダー
- ポイルドキャベツ: キャベツ
- もずくスープ: 絹ごし豆腐、ねぎ、にんじん、冷凍もずく、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、削り節
- シークワサーゼリー: 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁(濃縮還元)(沖縄県産シークワサー)、水溶性食物繊維、砂糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、クエン酸鉄Na、香料

たなばた

# 七夕とそうめん



日本には、昔から七夕の日(たなばた)にそうめん(ひ)を食べる習慣(しゅうかん)があります。ゆでたそうめんが、天(あま)の川(がわ)ににていることや、おりひめ(むかし)がはた(たなばた)おりに使う糸(いと)ににていることから、食べられるようになった(い)と言われて(い)います。

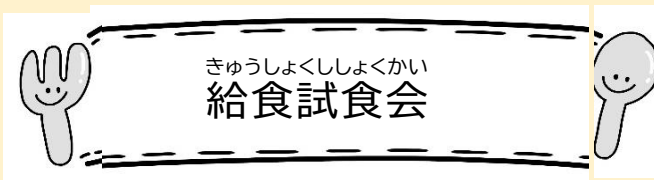
また、七夕(たなばた)にそうめん(ひ)を食べると大きな病(びょうき)にかからない(い)という言い(い)伝え(つた)えがあります。給食(きゅうしょく)では、夜空(よぞら)の天(あま)の川(がわ)の星(ほし)をイメージ(イメージ)して、お星(おほし)さまを散(ち)りば(ち)めました。



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照(て)りつける強い(つよ)日差(ひざ)しに、本格的(ほんかくてき)な夏(なつ)の到来(とうらい)を感じ(かん)じます。この時期(じき)期、特(とく)に気(き)をつけ(つけ)なくて(は)いけない(い)のが熱中症(ねっちゅうしょう)です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症(はっしょう)する可能性(かのうせい)があり、重症(じゅうしょう)化(か)すると命(いのち)を落(お)とすこと(こと)もあります。熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)のために、日(ひ)ごろから体調(たいちょう)を整(ととの)え、こまめ(こまめ)な水分補給(すいぶんほきゅう)を心(こころ)がける(け)ることが大(だい)切(せつ)です。また、睡眠不足(すいみんぶそく)や朝ごはん(あさ)抜(ぬ)きの人(ひと)は、熱中症(ねっちゅうしょう)のリスク(りすく)が高(たか)まります。早寝(はやね)・早起(おこ)きをし、必(かなら)ず朝ごはん(あさ)を食(た)べま(ま)しょう。



6月3日(がつ)に給食試食会(きゅうしょくししょくかい)があり、約30名(やく)の保護者(ほごしや)の方(かた)にご参加(ごさんか)いただきました。ご参加(ごさんか)いただいた保護者(ほごしや)の皆様(みなさま)ありがとうございます。給食(きゅうしょく)の目的(もくてき)、給食(きゅうしょく)ができる(できる)までの様子(ようす)や子ども(こ)たちに安全(あんぜん)・安心(あんしん)でおいしく食(た)べてもら(もら)うた(た)めに工夫(くふう)している(てん)点(てん)など(な)について紹介(しょうかい)、実(じつ)際に子(こ)どもたち(たち)と同じ(おな)じように給食(きゅうしょく)を食(た)べて(た)いただきました。



## おしらせ

- 給食最終日(きゅうしょくさいしゅうび)は7月17日(がつ) (水(すい))です。
- 白衣(はくい)は7月17日(がつ)に持ち帰(も)ります。7月19日(がつ)までに洗濯(せんたく)、アイロン(アイロン)をかけて(か)けてから持(も)って(も)ってきて(き)てください。ほつれ(ほつれ)やゴム(ゴム)の伸(の)び(び)など(など)の補修(ほしゅう)も(も)して(して)いただけ(た)けると助(たす)かります。
- 給食開始日(きゅうしょくかいしび)は8月30日(がつ) (金(きん))です。