

給食だより 7月号

令和8年7月2日
横浜市立綱島東小学校
校長・栄養士

梅雨は雨の日と晴れの日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。疲れが出て食欲も落ちやすい時期ですが、梅雨明け後の暑い夏を乗り切るために、今から生活リズムを整え、1日3食しっかり食事を取りましょう。7月の給食は16日まで、夏休み明けは8月28日から給食が始まります。

7月の給食目標

よい配り方、食器やはしの持ち方を工夫しましょう。

<7月の給食について>

- ・旬の食材を多く取り入れました。
(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)
- ・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・チリコンカン・きゅうりの梅肉あえ・まぐろの油みそ)
- ・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・牛乳・あじフライ・ボイルドキャベツ・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・ゴーヤチャンプルー・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・ゆでとうもろこし)
- ・新献立として「ごぼうのみそそば」を取り入れました。



綱島東小オリジナルメニュー(基準献立一部変更のお知らせ)

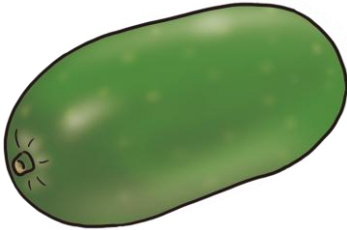
- ・10日(金) ゆでとうもろこしのとうもろこしは、2年生のみんながとうもろこしの皮むきを手伝ってくれます。
- ・15日(水) 永島さんのえだまめを使用する予定です。
- 3年生のみんながえだまめのさやとりを手伝ってくれます。
みそ汁に、神奈川県産のみそを使用します。
- ・こまつな、たまねぎは、港北区の畑でとれたものを使用する予定です。
- ・永島さんの畑でとれたトマト、なすを使用する予定です。



おいしい夏野菜

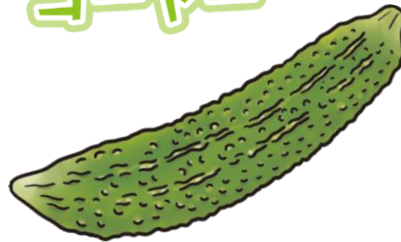
夏野菜は水分がたっぷりで、ビタミンやミネラルなどもふくまれています。夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれる野菜です。

とうがん



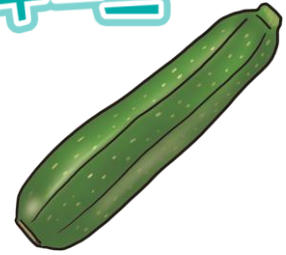
夏にとれて冬までもつで「冬瓜」。
給食では、すまし汁やスープに使います。

ゴーヤー



ビタミン C がたっぷり。給食では
「ゴーヤーチャンプルー」に使います。

ズッキーニ



かぼちゃの仲間の野菜です。炒めても、焼いても、
煮込んでもおいしく食べられます。

ピーマン



ビタミン C がたっぷり。熟すと、カロテンやビタミン C が多くふくまれて
赤ピーマンになります。

トマト



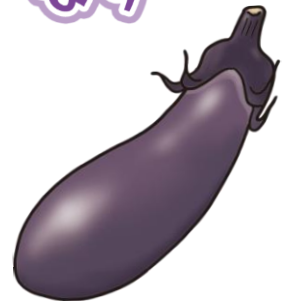
います。7月の給食では、スープ、カレー、糖質の代謝を助けるビタミン B 群が
スパゲティに使います。

とうもろこし



多くふくまれています。

なす



油との相性が抜群の野菜です。
みそ汁に入れるときは、炒めてから
入れるのもおすすめです。

7月の給食でも多く取り入れています。ぜひご家庭でも、旬の夏野菜を料理に取り入れてみてください。

永島さんの畑の夏野菜

学校の近くの永島さんの畑には、夏野菜がたくさんあります。7月はその中からえだまめ・トマト・なすを給食に使わせていただく予定です。



永島さんの畑の写真です。なんの畑でしょう？よく見て当ててみてください。

6月の給食

16日（火）・17日（水） とうもろこしごはん



旬のとうもろこしを使って、とうもろこしごはんを炊きました。16日は、8・9・10組のみんなが
17日は5・6・7組のみんながとうもろこしの皮をむいてくれました。

皮むきの前には司書の品川先生がとうもろこしの絵本を読んでもくれました。



24日（水）サンマー丼の具



サンマー丼は、はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品で横浜名物の「サンマーメン」をご飯に合うようにアレンジして給食に取り入れました。

「サンマー」には、新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せるという意味があるそうです。

25日（木）ベ이스ターズ青星寮カレー



ベ이스ターズ青星寮カレーは、横浜 DeNA ベ이스ターズの青星寮で食べられているカレーを給食用にアレンジした特別なメニューです。

お昼の放送では、ベ이스ターズの選手から届いたメッセージ動画を放送し、子供たちもとても喜んでいました。