

給食だより 夏休み号

令和8年7月23日
横浜市立綱島東小学校
校長・栄養士

夏の暑さも本格化してきました。暑さに負けず元気にすごせるように、食事・運動・休養のバランスのよい生活を心がけましょう。夏休み明けの給食は8月28日（金）からはじまります。

なつ よぼう なつ 夏バテを予防しよう！夏の食生活チェック

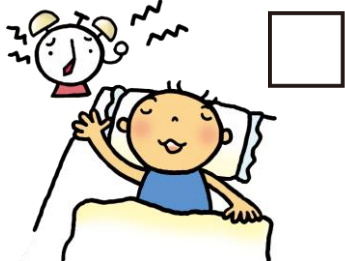


あてはまるとおもうものに○をつけましょう。

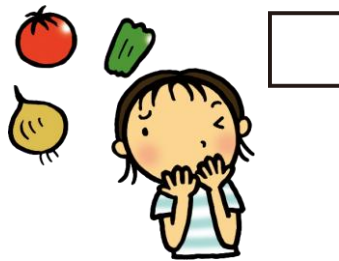
1 つめ 冷たいものばかり好んで
この 食べている。



2 あさ 朝ねぼうして朝ごはんを
あさ 食べない日がある。



3 す 好ききらいが多く、とく
やさい に野菜はあまり食べない。



4 やす 休み中は牛乳を飲むのも
やす お休みしている。



5 クーラーの効いた部屋の
なか いちにちずっと
中で一日中過ごしている。



6 よ 夜ふかしすることが多い。



○が0の人

とてもいいです！この調子で夏を元気にすごしましょう。

○が1～3個

夏バテに注意です。自分の生活をふりえってみましょう。

○が4～6個

危険です！生活リズムを整えて、バランスよく食べましょう。

「暑さに負けない体をつくろう！！」



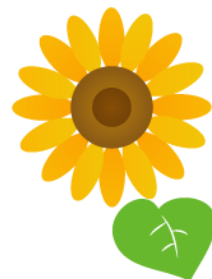
食事をしっかり食べよう！
夏野菜がおすすめ！



冷たいもの、甘いものは
ほどほどに！



しっかり寝て、涼しい時間
には体を動かそう！



自分の生活をふり返って夏の過ごし方を考えましょう。

- ・早ね早起きをしていていする。
- ・甘いものを食べすぎない。
- ・水分ほきゅうをこまめにして、バランスのいい食事をこころがける。
- ・ずっと涼しい部屋にいて運動しないからたまには外に出て散歩する。

ご家庭でもぜひ、夏の過ごし方について、お子さんと一緒に考えてみてください。



おうちでつくろう！！



給食のレシピを紹介します。ぜひ夏休みにお子さんと一緒に作ってみてください♪

ジャガマーボー

はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品です。

材料（4人分）

豚ひき肉 100g しょうゆ 大さじ1
 ジャがいも 2個 砂糖 小さじ1
 たまねぎ 1/2個 みそ 大さじ1
 にんじん 30g トウバンジャン 小さじ1/2
 赤ピーマン 1個 片栗粉 大さじ1
 ピーマン 1個 水 400cc
 しょうが 少々
 にんにく 少々
 油 小さじ1
 ケチャップ 大さじ1/2



1. ジャがいもを角切り、たまねぎを角切り、ピーマンと赤ピーマンを角切り、にんじんをいちょう切りにする。
2. しょうが・にんにくをみじん切りにする。
3. ピーマンをさっとゆでる。
4. 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、色が変わったらたまねぎ・にんじん・ジャがいも・赤ピーマンを入れて炒める。
5. 材料がかぶるくらいの水と調味料を入れて煮る。
6. ジャがいも・にんじんがやわらかくなったら、片栗粉でとろみをつけ、ピーマンを入れる。

とうがんのすましじる

旬のとうがんと野菜が入った、すまし汁です。

材料（4人分）

鶏肉 50g
 にんじん 40g
 こまつな 1株
 とうがん 150g（1/16個）
 ねぎ 40g（15cmくらい）
 えのきたけ 40g（1/4袋） 酒 小さじ1
 しょうが汁 小さじ1/2 塩 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1 だし汁 600cc



1. とうがんをいちょう切り、にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、えのきたけを2cmに切る。
2. だし汁に鶏肉を入れ、あくを取りながら煮る。
3. にんじん・とうがんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ、調味料を入れる。
4. こまつな・ねぎ・しょうが汁を入れる。



イタリアンペースト

給食では自分でパンにはさんで食べます。

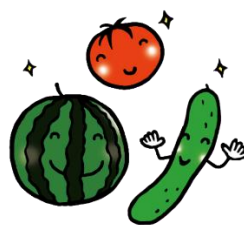
材料（2人分）

ツナ缶 1缶（70g） トマトケチャップ 小1と1/2
 プロセスチーズ 1/2個 中濃ソース 小1/2
 たまねぎ 小1/2個 こしょう 少々
 にんじん 2cm程度（赤ワイン 少々）
 トマト缶 30g（バジル 少々）
 炒め油 適量 はさめる好きなパン
 ※赤ワインとバジルはなくても大丈夫です。

1. たまねぎ・にんじんはみじん切り、チーズは細かく切る。
2. 鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじんをよく炒める。
3. ツナを入れ、トマトと調味料を入れてよく炒める。チーズ、バジルを入れる。
4. 出来上がったら好きなパンにはさむ。ゆで卵やレタス、マヨネーズなどを一緒にはさんでもおいしいです♪



7月の給食



7月は旬の食べ物が
たくさん出てきました！

3日 ごはん・牛乳・ごぼうのみそそぼろ・きゅうりの梅肉あえ・すましそうめん



ごぼうのみそそぼろは新しい献立です。みそ風味のごはんの具で、ごはんもよく食べていました。

この日は七夕の行事食として、すましそうめんも登場しました。

10日 ロールパン・牛乳・イタリアンペースト・ゆでとうもろこし・クリームスープ



この日は2年生でとうもろこしの皮むき体験を行い、皮をむいたとうもろこしはゆでとうもろこしとして給食に登場しました。



15日 麦ごはん・牛乳・牛丼の具・えだまめ・みそ汁



今年も農家の永島さんの畑でとれたおいしいえだまめを給食に取り入れました。

えだまめは枝がついたまま持ってきていただき、3年生にえだまめのさやとりを手伝ってもらいました。

