

# 食育だより 7月号

令和元年 7月 1日  
横浜市立山内小学校

いよいよ本格的な夏が始まります。暑さに負けずに、夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症や脱水症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしたいものです。

## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、夏野菜は水分を多くふくむので、体を冷やす効果があります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気にお過ごしください。

### 《7月の給食》

○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・あじのピリ辛ソース・タッカルビ）

○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・とうがんのすまし汁・きゅうりの梅肉あえ・ゴーヤチャンプルー・えだまめ・ゆでとうもろこし・すいか・バジルトマトスパゲティ）

### 《山内小オリジナル献立》

○12日(金)は、献立変更します。

うなぎの甘辛煮：うなぎ・白ごま・醤油・砂糖・みりん・酒・山椒  
麦ごはん・即席漬・みそ汁・牛乳（基準献立 16日と食材分量同じ）

○16日(火)は基準献立 12日に記載の献立を実施いたします。

（胚芽ご飯・夏野菜のカレー・甘酢あえ・ブルーネ発酵乳）

○17日(水)のスパゲティを「バジルトマトスパゲティ」に変更します。

乾燥バジルを「生のバジル」に変更し、にんにくを増量して、香り良く仕上げます。  
生のバジルと生のトマトを使った、さわやかな味と香りを楽しんで欲しいと思います。

# ❀ 2年生が空豆のさやむきをしました ❀

6月13日に独自献立として「空豆の塩ゆで」を提供しました。

当日の1時間目に2年生が生活科として「空豆のさやむき」をしました。観察したり、大きさを計ったり、豆を数えて足し算したりと、旬の食材に触れて、たくさんの事を学んでくれました。

栄養職員の話を聞いて、さやから豆を丁寧に取り出して、給食室へ。調理員さんが受け取ってくれて、その日のうちに給食に提供された空豆を全校児童が食べました。

ごちそうさまの時には「初めて食べたよ。」  
「苦手だけど食べてみた。」「おいしかった！」  
など、それぞれの感想を給食室へ届けてくれました。



## 《ペアランチ給食》



6月に「ペアランチ」給食を行いました。

この活動のねらいは「ペア学年の縦割り班で楽しく会食の場をもち、会食を通したふれあいを楽しむことができる。」というものです。

1・6年、2・5年、3・4年のそれぞれのペア学年で、赤、黄、青、のそれぞれの教室に分かれて、給食を食べました。

机やいすを運んで食事をする環境を整えたり、配膳をしたりなど、上の学年の児童がリーダーシップをとって動いてくれていました。

最初は緊張していた子もいましたが、グループで食事をしながらいろいろなこととお話して、ペア学年での会食や交流を楽しんでいたようです。

※ 7月の給食は 7月19日(金)まで です。

給食当番の白衣を持ち帰りましたら、お洗濯後、夏休み中はご家庭での保管をお願いします。

※ 夏休み明けの給食は 9月2日(月)から です。

