

# 食育だより 7月号

令和6年6月28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》

○旬の食材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・とうもろこし・きゅうり・かぼちゃ・トマト・ピーマン・赤ピーマン・にがうり・バジル・すいか・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・チリコンカーン・白身魚のチリソース・カレービーンズシチュー・まぐろの油みそ・ジャガマーボー・きゅうりの梅肉あえ)

○夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜のそろった食事を取り入れました。(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取り入れました。

(夏野菜のカレー・ジャガマーボー・卵とトマトのスープ・ゴーヤチャンプルー・とうもろこし・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・バジルトマトスパゲティ)

### 《山内小オリジナル献立》

○1日のスパゲティを「**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、旬の生バジルと生トマトのさわやかな味と香りを楽しむスパゲティに仕上げます。

変更食材：(不使用)乾燥バジル、ピーマン→(変更後)生バジル、生トマト、冷凍トマト

○3日の枝豆は「**恋豆**」という品種の枝豆を独自発注します。

恋豆とは横浜市青葉区と瀬谷区の農家から栽培が始まった横浜発のブランド枝豆です。青葉区制30周年の今年は青葉区の良さを再発見できる青葉区由来の食材を給食に取り入れていきます。

○5日の「ゆでとうもろこし」は「皮付き」で独自発注します。

とうもろこしの皮は、1年生の生活科の学習の時間で、当日の1時間目に剥いてもらいます。

旬の食材にふれて、美味しく、楽しく、生活科の学習や食育ができるようにします。

○18日は山内小学校の独自献立です。

夏バテ予防のための疲労回復に役立つビタミンB群を豊富に含む豚肉を食べやすい「豚しゃぶ」にします。暑い季節にもさっぱりと食べられて、主食のご飯にも合う、梅肉ソースをかけて、野菜と一緒に食べられるように工夫しました。

詳細は右記をご確認ください。

<b>18</b>	ごはん	牛乳		
	豚しゃぶ	ゆで野菜		
	すまし汁	湘南ゴールドゼリー		
<b>●豚しゃぶ</b>		<b>●すまし汁</b>		
豚肉	40	絹豆腐	20	
梅干し	2.5	ねぎ	10	
ごま(白)	1	にんじん	5	
しょうゆ	4	こまつな	9	
酢	4	しょうゆ	0.6	
砂糖	0.4	酒	1	
みりん	0.5	塩	0.8	
削り節・水	5	削り節・水	120	
<b>●ゆで野菜</b>		<b>●湘南ゴールドゼリー</b>		
もやし	30			
きゅうり	10			
にんじん	3			
塩	0			
ごま油	0			
エネルギー 598kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.1g				

## ❀ 2年生が空豆のさやむきをしました ❀

6月11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「空豆のさやむき」をしました。観察したり、大きさをくらべをしたり、豆を数えて足し算したり、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、給食室の調理員さんに届けます。

その日のうちに調理され、給食で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。」「空豆だいすき。」  
「給食の空豆はおいしかった！」等、それぞれの感想を給食室へ届けてくれました。

3年生以上の児童の関心も高く、空豆の感想を伝えてくれた子が多くいました。



※ 7月の給食は 7月18日(木) までです。

7月18日は山内小の独自献立となります。

夏休み明けの給食は 9月2日(月) からです。

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。

