

食育だより 7月号

令和8年6月29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・トマト・ピーマン・にがうり・バジル・すいか・いわし・あじ)

○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・まぐろの油みそ・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、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・卵とトマトのスープ・ゴーヤチャンプルー・えだまめ・ゆでとうもろこし・きゅうりの梅肉あえ・とうがんのすまし汁・夏野菜のスパゲティ)

○新献立として「ごぼうのみそそば」を取り入れました。

《山内小オリジナル献立》

○7月10日の「ゆでとうもろこし」は「**皮付き**」で発注します。

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。

❀ 1年生 給食室を知ろう! ❀

1年生が生活科の学校探検の一環として、栄養士から給食室のお話を聞きました。

普通の給食室は調理中には扉が閉まっています見学できません。授業では、栄養士の説明を聞きながら調理中の給食室の動画を見ました。

1年生にむけて栄養士が給食のお約束やマナーの話もしました。

作ってくれている人への感謝の気持ちをもって食事ができるようになるには「給食がどうやって作られているのか？」を実際に見るのが一番です。給食用の大きな調理器具を実際に見たり、調理員さんたちが給食を作っている動画を見たりすることで、給食室や給食に携わる方々を身近に感じることができたようです。



おたま、泡立て器、へら（フライ返し）など、ご家庭用と給食用のサイズを比べてみました。

サイズの違いにびっくり！子ども達から大きな歓声があがりました。



給食ができるまでの動画を見ました。



たくさんの食材を洗ったり、切ったりする様子や、給食が出来上がっていくまでを真剣に見ていました。



❀ 2年生が空豆のさやむきをしました ❀

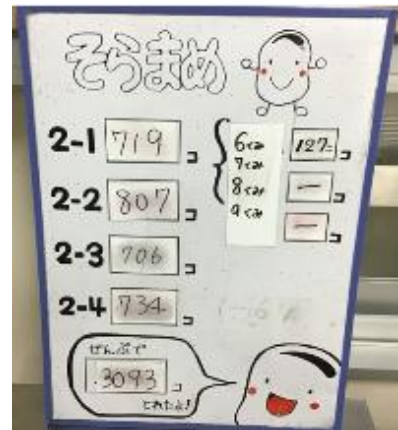
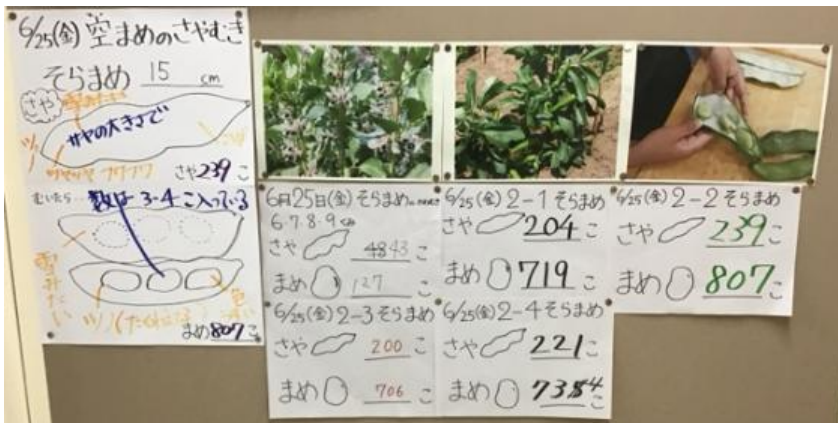
6月26日に独自献立として「空豆の塩ゆで」を提供しました。

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。

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。」

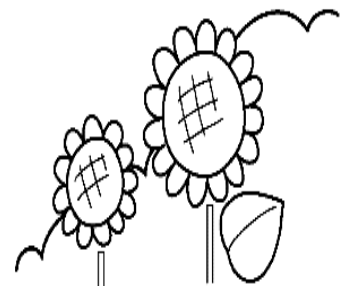
「苦手だけど食べてみた。」「楽しかった！」等、それぞれの感想を給食室へ届けてくれました。



※ 7月の給食は 7月17日(金)までです。

※ 夏休み明けの給食は 9月1日(火)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。



献立表のQRコードで

アレルギー情報を確認できます！

毎月配布されている「学校給食基準献立予定表」の上部右側に記載されているQRコードから、よこはま学校食育財団のHPに入ることができます。

横浜市の学校給食の食材は入札により決定しています。翌月の入札が終わり、業者や食材が決定次第（月末頃になります）、各校に納品される食材の詳細な情報が掲載されます。

加工食品などのアレルギー情報やコンタミネーション情報も掲載されますので、食物アレルギーをお持ちの児童の保護者様は、必要に応じてコンタミネーションも含めた詳細な情報をご確認の上、気になる点がございましたら栄養職員までご連絡ください。



このQRコードからHPに入る。

→確認したい「月」「学校名」を入力し検索する。

→アレルギー情報をダウンロードする。

例えば・・・

7月のアレルギー情報を確認すると、下記のように掲載されています。

食品名	アレルゲン	注意喚起	食品名	アレルゲン	注意喚起
●ごぼろ			しょうゆ	小麦 大豆	
●ごぼろ			みりん		
●牛乳			食塩		
●牛乳	乳		●すましそうめん		
●ごぼろのみそそば			そうめん	小麦	※3
豚肉(ひき)	豚肉		うずら卵黄	卵	
凍り豆腐(細)	大豆		鶏肉	鶏肉	
ごぼろ			こまつな		
にんじん			にんじん		
炒りごま(白)	ごま	※1	しょうが		
米白絞油			しょうゆ	小麦 大豆	
しょうゆ	小麦 大豆		食塩		
砂糖(上白)			削り粉(薄)		※2
淡色辛みそ	大豆				
みりん					
酒					
削り粉(薄)		※2			
●きゅうりの梅肉あえ					
きゅうり					
梅干し(ペースト)	大豆				

※1: 同一工場、大豆を含む製品を製造しています。
 ※2: 同一ラインで、そばを含む製品を製造しています。
 ※3: 同一ラインで、そばやまいもを含む製品を製造しています。

献立に使用されている食材のアレルギー情報が日ごとに掲載されています。

また、「そうめんは同一ラインで、そばやまいもを含む製品を製造しています。」などのコンタミネーション情報も記載されています。

加工食品に関しては、主な原材料も確認することができます。

2025年7月 冷凍食品類等の詳細情報

【B】

食品名	アレルゲン	主な原材料	
製造者名	注意喚起		
4	きびなごフライ(ごまなし)	小麦 (魚卵)	きびなご【衣】/パン粉(小麦粉・ショートニング・その他) 馬鈴薯でん粉 小麦粉 バター液(小麦粉/パン粉/小麦粉加工品・その他) 食塩 香辛料
ハウア食品株式会社	同一工場、えび 小麦 乳 いか さば を含む製品を製造しています。	※本製品は、魚卵が含まれます	

お家で給食の味がつくれます！

食育ひろば

食育の推進

ファミリー料理教室や給食実施校向けに給食物資納入業者を講師とする食材塾の開催、学校訪問や給食試食会等支援プロジェクトの実施、給食献立レプリカ等教材の貸し出しなど、食育を推進しています。

おうちで作る給食レシピ

レシピが241種類に増えたよ！
おうちで作ってみてね



おうち給食はじめました

おうちで作った料理を募集中！
投稿をお待ちしています

よこはま学校食育財団のHPの「食育ひろば」より、給食の人気メニューがご家庭で作りやすい分量・方法でのレシピを掲載しています。ぜひ、お子様と作ってみてください。

揚げだいず



ひとくちメモ

- * 乾燥だいずはゆでると量が約2倍になります。ゆでただいずを使う時は320g用意しましょう。
- * おやつにもぴったりです。

作り方

材料と分量 (10人分)

(作りやすい量として10人分にししました)

乾燥だいず	160g
片栗粉	大さじ3程度
揚げ油	
塩	小さじ1/2



1 だいずは洗い、4~5倍の水に一晩つけてもどす。(冷蔵庫に入れておく)つけた水ごと鍋に入れ、やわらかくなるまでゆでる。ざるにおいて水気をきる。



2 だいずに片栗粉をまぶす。



3 油の温度170℃~180℃で揚げる。



4 塩をふる。



エネルギー 111kcal
たんぱく質 6.4g

給食で人気の「揚げだいず」も、簡単につくれます。休日のおやつにいかがでしょう。

