



令和5年6月26日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

4月から始まった給食も、1学期は今月で最後です。時間の流れがとても早く感じます。

夏休みが近づき、気温も高くなってきました。熱中症の予防には水分補給はもちろん、毎日の食生活や十分な睡眠もとても大切です。生活習慣を整えて、暑い夏を乗り切りましょう。

★お知らせ★

1学期の給食は、7月19日(水)までです。

その週の給食当番になった場合、持ち帰った白衣をご家庭で保管してください。

白衣に破れやほつれ、ボタンの外れ、ゴムのゆるみなどがありましたら、補修をお願いいたします。ゴムやボタン、ひもが必要な場合は学校に用意がありますので、担任にご連絡ください。

お手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

6月は食育月間でした！

6月は「食育月間」でした。今年は「まごはやさしい」を中心に、全校で取り組みました。

「まごはやさしい」とは、和食に多く使われている食材の頭文字をとったもので、「ま」は豆、「ご」はごま、「は(わ)」はわかめ(海藻)、「や」は野菜、「さ」は魚。「し」はしいたけ(きのこ)、「い」はいもです。

和食には不足しがちな食品が多く含まれています。ご家庭でも「まごはやさしい」を意識して献立を決めてみてはいかがでしょうか。

それ以外にも、給食を作っている様子の動画や歌を放送しました。また、食育についてのアンケートを全校で実施し、食育について興味をもってもらえるようにしました。

今後も食について様々な取り組みを行ってまいりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



7月の献立について

- 旬の食材を多く取り入れました。(とうがん、えだまめ、オクラ、なす、ズッキーニ、すいか、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にがうり、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、カレービーンズシチュー、チリコンカーン、白身魚のチリソース、きゅうりの梅肉あえ)
- 夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜が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、とうがんのスープ、たまごとトマトのスープ、夏野菜のスパゲティ、ゴーヤチャンプル、きゅうりの梅肉あえ、えだまめ、ゆでとうもろこし)
- 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。

シシジューシーとは？

シシジューシーとは、豚肉と昆布が入った沖縄の炊き込みご飯のことです。
沖縄の方言で、「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みご飯という意味があります。
本場では豚肉のゆで汁やだしを使ってご飯を炊くそうですが、
給食では具をご飯にのせて提供します。



《給食メニュー紹介》～夏野菜のスパゲティ～

<材料と分量(4人分)>

スパゲティ 120g
ツナ缶 2缶(70g)
カットトマト 200g
たまねぎ 1個
ズッキーニ 1本
なす 1本
ピーマン 1個
にんにく 少々
オリーブ油 小さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々
バジル(乾燥) 少々

<作り方>

- 1 たまねぎをうすぎり、ズッキーニを半月切り、ピーマンをせん切りにする。
- 2 にんにくをみじん切りにする。
- 3 フライパンににんにくを入れて火をつけ、香りを出す。
- 4 たまねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・カットトマトを入れて炒める。
- 5 別の鍋でスパゲッティをかためにゆでる。
- 6 具にスパゲッティ・バジルを入れて、混ぜる。

<1人分の栄養>

エネルギー 245kcal
たんぱく質 10.9g

<給食の献立例>

チーズパン 牛乳
夏野菜のスパゲティ
コーンサラダ
冷凍パイナップル



夏野菜がたっぷり、
夏バテ対策にぴったりのメニューです。
パンネで作るとお弁当のおかずや
作り置きにもできます。