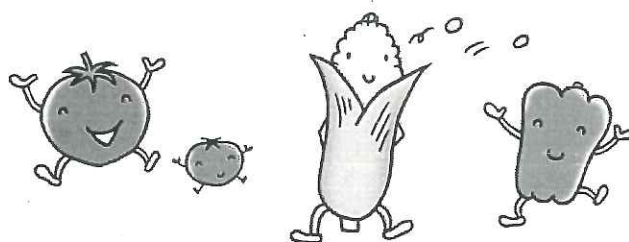


# 7月 給食だより

2023年7月  
横浜市立和泉小学校

じめじめとした暑さが体力を消耗させる日が多くなってきました。子どもたちの疲れがたまりやすくなっている時期です。暑いからと冷たいものの摂取が続くと、胃腸も弱り、食欲も落ちてしまいます。温かい汁物は夏でも大切です。また、主食もしっかりと摂り、夏バテ知らずの体をつくってほしいと思います。

## 7月の献立



- 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・白身魚のチリソース・チリコンカン・カレービーンズシチュー・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・いわしのかばやき・ごましょうゆあえ・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・夏野菜のスパゲティ・卵とトマトのスープ・えだまめ・ゆでとうもろこし・きゅうりの梅肉あえ)
- 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。

### シシジューシーってどんな料理？

シシジューシーは「沖縄県の郷土料理」で、肉の入った炊き込みご飯のことです。シシは沖縄の方言で「肉」、ジューシーは「炊き込みご飯」を意味します。本来は肉のゆで汁でご飯を炊きますが、給食では自分たちのお皿で具とご飯を混ぜてからいただきます。



# 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



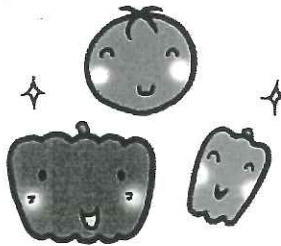
冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



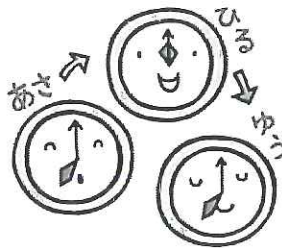
栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

## 我が家の自慢料理 大募集！

「我が家の自慢料理～子どもの喜び かながわ産食材を使った料理～」を募集します。ご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

(主催：神奈川県学校栄養士協議会)

対象 : 本校保護者様

応募内容：ご家庭でお子様に喜ばれている料理で、かながわ産の食材を使用している料理

応募方法：「料理カード用紙」に料理名・材料名・作り方を記入する。

料理カード用紙は学校にも用意してありますので、お子さんを通してお渡しできます。その際は連絡帳でお知らせください。

締め切り：7月7日（金）

提出先 : 担任または栄養士

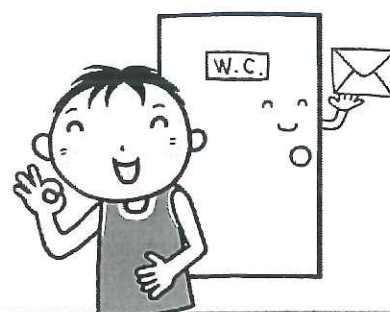
※「かながわブランド」で検索すると、かながわ県でとれる食べもののマップがご覧いただけます。

ちゅうい  
注意していますか？

からだ  
体からの お“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。

暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



今月の献立から ~給食レシピ紹介~

たまごとトマトのスープ (4人分)

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| たまご    | 2個     | <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①豆腐は1cm角切り、こまつなは2cm幅に切り下茹で、トマトは1.5cm角切り、たまねぎは薄切りにする。</p> <p>②鶏がらスープに豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。</p> <p>③たまねぎを加え煮る。煮えたらトマトと調味料★を加え、豆腐・水溶き片栗粉を入れる。</p> <p>④たまごをといて流し入れる。</p> <p>⑤しょうが汁・こまつな・ごま油を入れる。</p> |
| 木綿豆腐   | 80g    |  |
| 豚肉     | 30g    |  |
| トマト    | 100g   |  |
| たまねぎ   | 50g    |  |
| こまつな   | 30g    |  |
| しょうが汁  | 小さじ1/4 |  |
| ┌ しょうゆ | 小さじ2/3 |  |
| └ 酒    | 小さじ1   |  |
| ★ 塩    | 小さじ1/2 |  |
| ┌ こしょう | 少々     |  |
| ごま油    | 小さじ1/3 |  |
| 片栗粉    | 大さじ1/2 |  |
| 鶏がらスープ | 530cc  |  |



シシジューシー (4人分)

|        |        |  |
|--------|--------|--|
| 豚肉     | 125g   | <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>①糸昆布を戻し、2cm長さに切る。戻し汁は使うので取っておく。</p> <p>②にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、ごぼうはさがきにする。ごぼうはあく抜きする。</p> <p>③鍋に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、肉・ごぼう・にんじんを順に炒める。</p> <p>④糸昆布を加えて炒め、だし汁・昆布の戻し汁を・調味料★を入れて汁が少し程度に煮る。</p> <p>⑤ごはん混ぜる。</p> |
| ごぼう    | 60g    |  |
| にんじん   | 60g    |  |
| しょうが   | 4g     |  |
| 糸昆布    | 5g     |  |
| 油      | 小さじ2/3 |  |
| ┌ しょうゆ | 大さじ1   |  |
| └ 砂糖   | 小さじ1   |  |
| ★ みりん  | 小さじ1   |  |
| ┌ 酒    | 小さじ2/3 |  |
| └ 塩    | ひとつまみ  |  |
| だし汁    | 40cc   |  |
| ごはん    | 800g   |  |