

きゅうしよくだより

令和4年7月7日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部和美
栄養教諭 大坪彩理奈

例年になく早く梅雨があけてしまい、厳しい暑さが体にこたえる毎日です。今が旬の夏野菜には、体を冷やすはたらきがあります。水分補給も大切ですが、おいしく食べて暑さ対策ができるといいですね。



おしらせ

- 今月の献立について
 - ・ セタにちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
セタに天の川にみたてたそうめんを食べる風習があります。
 - ・ 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・ジャガマーボー・カレーピラフの具・チリコンカン・バーベキューソース炒め)
 - ・ 夏休み中に参考となる主食・主菜・副菜のそろった食事を取り入れました。
(ごはん 牛乳 肉じゃが 即席漬 だいずとじゃこの炒り煮)
 - ・ 夏野菜を使った献立を多く取り入れています。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうがんのスープ・えだまめ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- 夏休み明けの給食は、8月30日(火)から始まります。
30日と31日の2日間は、神奈川小独自給食です。予定献立は以下の通りです。

8/30(火)	ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ 湘南ゴールドゼリー
●チキンライスの具 鶏肉 30 ワイン(白) 0.5 たまねぎ 50 にんじん 15 エリンギ 5 油 0.7 トマトケチャップ 20 トマトピューレー 5 ウスターソース 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01	●野菜スープ ウィナーソーセージ 10 じゃがいも 20 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 8 しょうゆ 0.9 塩 0.7 こしょう 0.02 チキンブイヨン 20 水 80 ●湘南ゴールドゼリー 40

【アレルギー情報】
 ウィナーソーセージ：豚肉
 湘南ゴールドゼリー：オレンジ

8/31(水)	はいがごはん 牛乳 中華丼の具 中華あえ
●中華丼の具 豚肉 25 うずらの卵(缶) 18 むきえび 10 酒 1 いか(短冊) 10 酒 1 キャベツ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 チンゲンサイ 8 しょうが 0.5 油 0.7 しょうゆ 2.7 砂糖 0.4	塩 0.8 こしょう 0.02 ごま油 0.2 でんぷん 2 水 20 ●中華あえ もやし 40 きゅうり 10 ごま(白) 2 しょうゆ 2 砂糖 1 酢 1.8 塩 0.15 ごま油 0.3 ラー油 0.04

7月の食に関する指導のねらい

上手な食べ方… 上手な食べ方を知り、バランスよく食べることができる。

暑さに負けない食事のとり方… 暑さに負けない食事のとり方を知る。



☆ レシピ作りに挑戦!

学校に募集要項が届いています。夏休みに挑戦してみたいでしょうか。

応募用紙が欲しい場合は、担任か栄養教諭の大坪まで。



○ 第20回 はま菜ちゃん料理コンクール

【テーマ】 「だいこん」を使った学校給食メニュー

【募集期間】 8月31日まで 学校でまとめて応募

【主催・問合せ先】 横浜市環境創造局農業振興課 はま菜ちゃんコンクール担当

○ かながわ学校給食夢コンテスト

学校の献立と夢の献立の募集 栄養バランス部門と地場産物部門があります。

【募集期間】 8月31日まで 学校でまとめて応募

【主催・問合せ先】 神奈川県教育委員会

○ 第7回 横浜の子どもが作る弁当コンクール

【テーマ】 横浜の地場産物を使って、「 」といっしょに食べたい弁当を作ろう!

「 」には一緒に食べたい人(家族/友人/医療従事者/お世話になった人など)が入ります。

【募集期間】 9月8日まで 郵送(当日消印有効) 個人で応募

【主催・問合せ先】 一般社団法人 横浜すぱいす <http://y-spice.com/>

☆ 親子料理教室 参加者募集 ~パンを知ろう~



給食のパンを作っているパン職人さんにパンの作り方を習い、オリジナルパンを作りましょう!

【日時】 令和4年8月22日(月) 午前の部9時~12時 午後の部13時~16時

【会場】 横浜総合パン(株) シーサイドライン「福浦駅」から徒歩5分

【募集対象】 市内在住 在学の小学3年生から6年生の児童及びその保護者

【募集定員】 1回 16組 32人 計32組 64人 応募多数の場合は抽選

【参加費】 一組1500円 当日徴収

【申し込み方法】 往復はがきに必要事項を記入の上、よこはま学校食育財団へ郵送

7月15日(金) 必着

詳しくは、公益財団法人 よこはま学校食育財団 <https://www.ygs.or.jp>

募集要項は学校にもあります。