

# 給食だより 7月号

令和4年7月吉日  
横浜市立神大寺小学校  
食育・保健係

蒸し暑い季節になってきました。このような季節は、大人だけではなく子どもたちの食欲も減ってしまう時期ですが、栄養・運動・休養の健康に関する3つの柱を意識して暑さに負けないからだを作りましょう。

## 7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。  
6日(水) → すましそうめん

○食欲が増す献立を取り入れました。

4日(月) → 白身魚のチリソース

12日(火) → バーベキューソース炒め

15日(金) → ジャガマーボー

7日(木) → チリコンカン

13日(水) → 夏野菜のカレー

20日(水) → カレーピラフの具

○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。

11日(月) 主食：ごはん 主菜：肉じゃが 副菜：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ました。

4日(月) → とうがんのスープ

6日(水) → えだまめ

8日(金) → ゴーヤチャンプルー

12日(火) → やきとうもろこし

13日(水) → 夏野菜のカレー

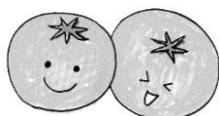
14日(木) → 夏野菜のスパゲティ



## 夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

夏野菜を食べると、水分とビタミンがとれるので、体がばてにくくなります。給食でも、夏野菜のパワーをたっぷりもらっていきたいと思います。

### 夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜



トマト



オクラ



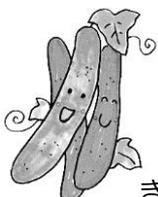
とうもろこし



ゴーヤ



ピーマン



きゅうり



なす

## 水泳学習が行われています☆

6月17日にプール開き集会が行われ、水泳学習が始まりました。  
泳ぐという運動は、沢山のパワーを必要とします。

朝ごはんを食べず、エネルギーのない状態でプールに入ると  
水泳学習中に体調が悪くなってしまうなど、思わぬ事故につながりかねません。  
プールの日はいつも以上にしっかりと朝ごはんを食べてくるようにしましょう。



## ★募集のお知らせ★

第8回 横浜の子どもが作る弁当コンクール

募集テーマ：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！

※「          」には一緒にお弁当を食べたい人（家族/友人/医療従事者/お世話になった人など）を記入

募集期間：6月～9月8日（木） 当日消印有効

### ○応募資格

横浜市に在住 または在学の小中学生と特別支援学校の児童生徒

※応募は1人1作品、グループでの参加は不可

### ○応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めた写真1枚（Lサイズ版程度の大きさ、写真の裏面に学校名と氏名を記入）を貼付し、郵送で応募

### ○審査

一次審査（書類審査）：10月1日（土）PM 二次に進む作品は10月下旬にHPに掲載

二次審査（質疑応答）：11月3日（木）祝日PM 入賞及び入選作品の決定（オンライン配信）

※今年度の二次審査は、家庭で作ってきた弁当と資料（手で持てる範囲の資料で）審査員の質問に答えます。審査は関係機関や企業の代表者が行います。入賞及び入選作品については、11月中旬以降に横浜すばいすHPに掲載されます。

### ○送付先住所

〒246-0011 横浜市瀬谷区東野台 16 番地 5

一般社団法人横浜すばいす 横浜の子どもが作る弁当コンクール応募係

FAX 045-304-1414 E-mail bento@y-spice.om

応募用紙及びはま菜ちゃんに関する参考資料はQRコード、または  
[http://y-spice.com/projects\\_lunch.html](http://y-spice.com/projects_lunch.html) からダウンロードできます。



にこリーナ

## お知らせ

○7月の給食は20日（水）までです。

○夏休み明けの給食は9月1日（木）から開始します。

献立は、はいがごはん、ポークカレー、ごま酢あえ、ブルーベリーはっこう乳を予定しています。  
給食帽子、手ふきタオル等の忘れ物がないように準備をお願いします。

