



食育だより

令和元年 7月19日
横浜市立丸山台小学校
校長 新井篤志
栄養職員 佐伯 央

まだ少しすっきりしない天気が続いていますね。季節の変わり目は体調管理が難しい時期です。これからの暑さに負けないためにも、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

丸山台小の給食

4月11日(木)から令和元年度の給食が始まりました。

調理員の小池さん・橋本さん

アルバイトの野口さん・三品さん・小菅さん・梅村さん・

大澤さん、栄養士の佐伯で、安全でおいしい給食を作っています。



●とうもろこしの皮むき

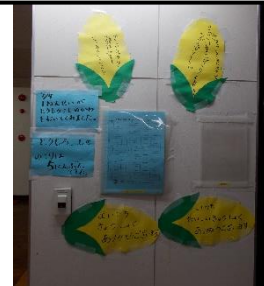
7/9(火)に一年生がとうもろこしの皮むきをしました。

事前にとうもろこしの「ひげ」の数が粒の数と同じだという話や夏野菜についての話をし、興味を深めました。

頑張ってむいたとうもろこしを給食室に運びました



とうもろこし型のお手紙をもらいました



暑さに負けない食事をしよう！

夏の暑さに負けず元気に過ごすために、次の3つを心がけましょう。

① 1日3食、決まった時間に食事をする。

栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

特に朝ごはんをしっかり食べましょう。

② 冷たい食べ物・飲み物のとりすぎに注意。

夏は、冷たい食べ物や飲み物をとる機会が多くなります。

冷たい物のとりすぎは、内臓を冷やしてしまうので注意しましょう。

③ 適度な水分補給をする。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。

少量をこまめに飲むようにしましょう。のどがかわく前に飲みましょう。



～ご家庭でもいかがですか・・・7月の献立から～

とうがんのすまし汁

<作り方>

- 1、こまつなは下ゆでし、1口大に切る。
- 2、とうがんは皮をむいて種をとり、1cmくらいのいちょう切りにする。
- 3、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- 4、えのきたけは2cmくらいに切る。
- 5、だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6、鶏肉に火が通ったら、にんじん・とうがんを入れる。
- 7、具材が煮えたら、味をつけてえのきたけ・ねぎを入れる。
- 8、しょうがを入れる。
- 9、こまつなを入れて完成。

材料(4人分)

とりこま肉	50g
とうがん	200g
にんじん	50g
こまつな	50g
えのきたけ	30g
ねぎ	40g
おろししょうが	少々
酒	4g(小さじ1/2)
塩	3.6g(小さじ約1/2)
だし汁	500cc

とうがんは「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存ができるという意味で冬瓜と呼ばれます。水分が多く、体温を下げてくれる作用があるので夏にはぴったりの野菜です。すまし汁にすると食べやすいので、ぜひ作ってみてください。

～おしらせ～

●夏休みの食育関係作品募集、「はま菜ちゃん料理コンクール」、「弁当コンクール」、「かながわ学校給食夢コンテスト」、応募用紙は学校にありますので取りに来てください。

素敵な作品待ってます♪

●夏休み明けの給食は、9月2日(月)からです。