

しょくいく 食育だより7月号



令和4年6月30日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

あつという間に雨の季節が終わり、厳しい暑さが続いています。この時期は、暑さに体が慣れていないので、体調を崩しやすいです。水分・食事・睡眠をしっかりとって、無理をせず、自分の体調の変化に気を付けながら過ごしましょう。



献立について 7月の献立の特色を紹介します。

・夏野菜を使った献立・・・えだまめ(6日)・ゴーヤチャンプルー(8日)・

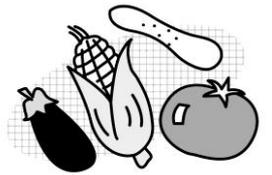
ゆでとうもろこし(12日)・夏野菜のカレー(13日)・夏野菜のスパゲッティ(14日)

・七夕にちなんだ献立・・・すましそうめん(6日)

・食欲が増すような献立・・・白身魚のチリソース(4日)・チリコンカン(7日)・

バーベキューソース炒め(12日)・夏野菜のカレー(13日)・ジャガマールボー(15日)・カレーピラフの真(20日)

・新献立・・・かつおの油みそ(8日)



自校炊飯 米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

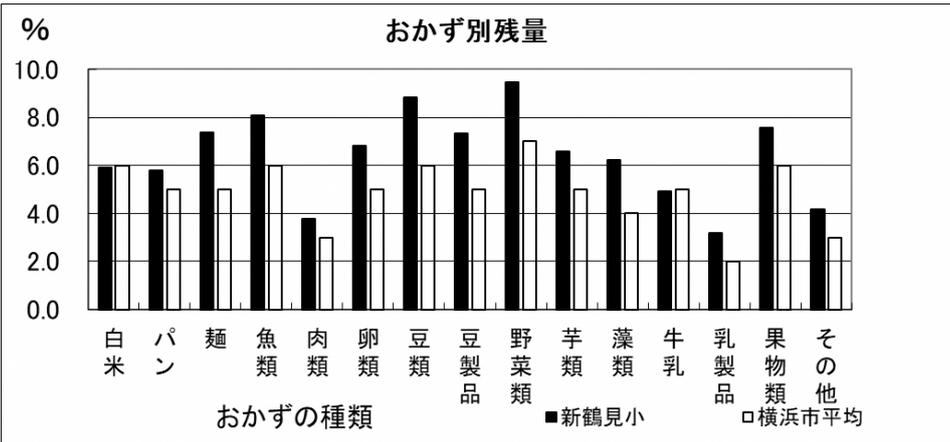
1日(金) 5・6年「麦ごはん」 6日(水) 3・4年「ごはん」

11日(月) 1・2年「ごはん」 13日(水) 7組「はいがごはん」

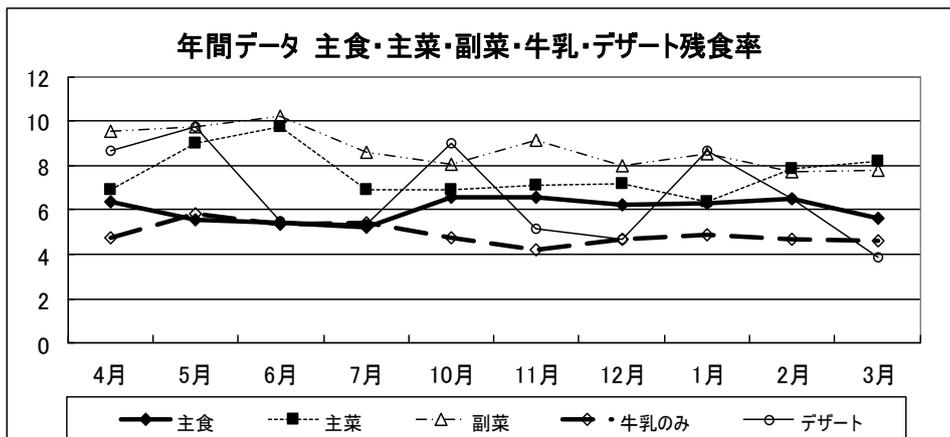
栄養報告書から

毎年、文部科学省に、子どもたちがどの位給食を食べたか、

報告しています。昨年度1年間の結果をお知らせします。



昨年度の新鶴見小の残食は、例年よりやや多めでした。感染症対策の為、個別に量を調節したりできず、配る時間が長くなることも、例年より残食が多めの理由と予想できます。意外にも、デザートが残食が多かったです。この結果を、毎日の給食指導にいかしていきます。



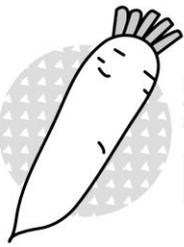
うらに野菜のクイズがあります。3年生以上は理科の学習でも学んだ内容です。(3年生は7月の食育タイムでも学びます。)ぜひチャレンジしてください。

※下の部分をたにおりして、答えをかくしてから、やってみよう!

食べているのはどこ?クイズ



私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか?
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕
に書きましょう。



だいこん
大根

〔 〕



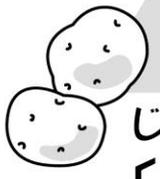
かぼちゃ

〔 〕



グリーン
アスパラガス

〔 〕



じゃがいも

〔 〕



ブロッコリー

〔 〕



たまねぎ

〔 〕



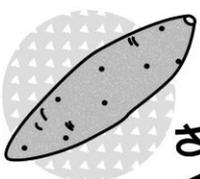
ピーマン

〔 〕



ナス

〔 〕



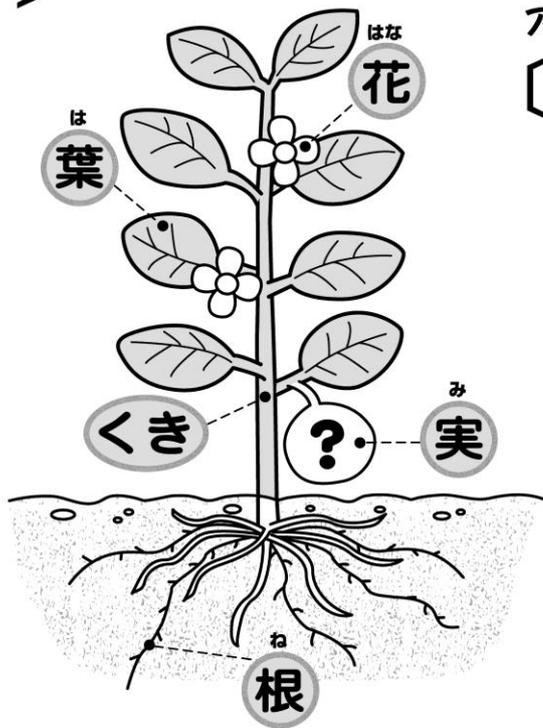
さつまいも

〔 〕



はくさい
白菜

〔 〕



こたえ

だいこん ね 大根…根
 かぼちゃ…実 (つぼみの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)
 グリーンアスパラガス…くき
 ブロッコリー…花
 ピーマン…実
 白菜…葉
 さつまいも…根
 ナス…実
 たまねぎ…葉 (葉のつけねの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)



たにおり