



食 育 だ よ り

2015. 7. 16
横浜市立白根小学校
学校長 持丸 隆一
栄養職員 佐藤 麻実



気が付けば、あっという間に1学期も終わり、みんなが楽しみにしている夏休みがはじまります。夏休みになると、生活が不規則になりがちです。また暑さから食欲がなくなって好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなります。このような生活をする事で胃腸の調子を悪くしたり、栄養のかたよりにから、夏バテをひどくしてしまいます。

日ごろの食生活にじゅうぶん気をつけて、暑い夏を元気にすごしましょう。



「な・つ・や・す・み」、元気に楽しくすごしましょう！

みんなが楽しみにしている夏休みがはじまります。暑い夏を元気に、楽しくすごすための食事のポイント「な・つ・や・す・み」の合言葉を心がけて生活しましょう。

な

なつやさい
みんな いっぱい
たべようね！



つ

つめたいもの
あまいものは
ほどほどに



や

やすみでも
しっかり たべよう
あさごはん



す

すいぶんを
じょうずに とうろう
あつい なつ



み

みつつの いろ
き・あか・みどりを
そろえよう！



「夏野菜」を食べよう！

夏野菜のいいところ☆

- ・「旬」だから、おいしい！
- ・夏バテをふせいってくれる、栄養がたっぷり！
- ・汗をかいて失われた、水分もとることができる！



きゅうり



トマト



ナス



ピーマン



かぼちゃ



ゴーヤ



とうもろこし

★はま菜ちゃん料理コンクールの作品を募集します★

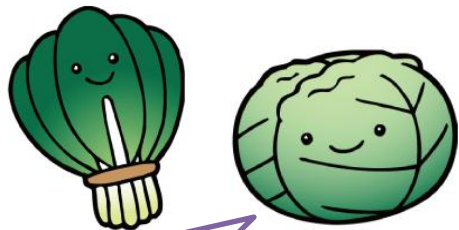
はま菜ちゃん料理コンクールの作品を募集します。今年のテーマ食材は、「キャベツ」と「こまつな」です。友達や家族と「キャベツ」と「こまつな」を使ったおいしい料理を考えて是非、応募してください。

第13回

食と農の祭典企画

みんなが考えてくれたメニューが
給食に登場するかも…??

はま菜ちゃん料理コンクール



よこはまの野菜「**キャベツ**、**こまつな**」を使った
学校給食のメニューを募集します！

応募する日：8月3日(月)から9月7日(月)まで

僕たちをおいしく料理してね！

家族や友達と応募してね。入賞者には
賞状・賞品のほか、応募してくれたみ
んなにも参加賞があります。

はま菜ちゃんは30品目

〈野菜〉キャベツ、こまつな、かぶ、
にんじん、ごぼう、はくさい、だい
こん、ねぎ、ほうれんそう、しゅん
ぎく、カリフラワー、ブロッコリー、
レタス、みずな、きゅうり、なす、
つけな類、トマト、さつまいも、い
んげん、えだまめ、とうもろこし、
うど、じゃがいも、さといも、たま
ねぎ

〈果物〉なし、ぶどう、かき、うめ

今年のテーマ食材は「**キャベツ**、**こまつな**」！

「**キャベツ**、**こまつな**」(どちらか1つまたは両方)を
使っておいしい料理を作ってね。

- ・よこはまでは「キャベツ」が一番多く作られていて、
全国でも10位の生産量です。
- ・「こまつな」は、全国でも1、2位の生産量です。

過去のコンクール入賞作品

平成24年の はま菜ちゃん料理コンクールで入賞し
た作品「はま菜ちゃんのこんにやく大根」が、昨年
11月の給食に登場しました。

料理コンクールに関する情報は

インターネットからも見られます

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/brand/>

- ・「**キャベツ**、**こまつな**」のどちらか1つまたは両方を使ってね。
※他のはま菜ちゃんの野菜または果物もどんどん使おう！
※衛生管理上、加熱したメニューを考えてね。

- ・「**はま菜ちゃんオリジナルグッズ**」が参加賞でもらえるよ！

- ・家族や友達と一緒に応募しよう♪

応募用紙は職員室に
とりにきてね★

お問い合わせ先：横浜市環境創造局農業振興課(電話 671-2639)

