

# 食育だよっ月

2023年7月7日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
栄養職員 脇坂 侑里

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。この時期になると「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気を付けて生活したいものです。

## ☆☆☆ 7月の献立 ☆☆☆



- 七夕にちなんで、すましそうめんを献立に取り入れました。
- 暑くなって食欲がなくなりがちなので、食欲が増す献立を取り入れました。  
→夏野菜のカレー、カレービーンズシチュー、白身魚のチリソース、チリコンカン、きゅうりの梅肉あえ
- 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。  
→ごはん、牛乳、いわしのかば焼き、ごまじょうゆあえ、みそ汁
- 夏野菜を使った献立を取り入れました。  
→夏野菜のカレー、とうがんのスープ、夏野菜スパゲティ、えだまめゆでとうもろこし、ゴーヤチャンプルー、卵とトマトのスープ、きゅうりの梅肉あえ
- 新献立として「シシジューシーの具」を取り入れました。
- 旬の食材を多く取り入れました。  
→とうがん、えだまめ、オクラ、なす、ズッキーニ、すいか、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼちゃ、ピーマン、にがうり、いわし

### なつやさい



きゅうり



トマト



ナス



ピーマン



ズッキーニ



とうがん



とうもろこし

### 夏野菜のいいところ☆



- ★「旬」だから、おいしい！
- ★夏バテをふせいで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！

## ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

○学校の近くにある コメコメさん からお米を届けてもらって、白根小学校でごはんを炊きます。

6日(木) 2年生、5年生、5組

7日(金) 1年生、6年生

10日(月) 3年生、4年生、5組

○7月は、トマト・じゃがいもを斎藤農園、きゅうりをJA横浜から届けてもらいます。



おたのしみ♪

## 2年生 さつまいも苗植え

2年生が6月15日に斎藤さんの畑をお借りして、サツマイモの苗を植えました。育てたサツマイモは給食に出す予定です。給食でみんなに食べてもらうためにおいしいサツマイモを作るぞ〜！と張り切って植えていました。



## 1年生 じゃがいも掘り

1年生が6月26日に斎藤さんの畑をお借りして、じゃがいも掘りをしました。掘ったじゃがいもは給食に出す予定です。給食でみんなに食べてもらうためにたくさんのじゃがいもを楽しそうに掘っていました。



## 白衣点検をしてくれました！

PTA保健成人委員の方々がボランティアを募り、7月3日に白衣点検をしてくださいました。

約130着の白衣が修繕が必要、または新品に交換することになりました。

朝からたくさんの方々にお集まりいただき、丁寧に点検してくださいました。

修繕が必要な白衣は、7/19(水)に給食当番の児童が、修繕箇所を記入したチェックリストと修繕に必要な材料を白衣と一緒に持ち帰ります。夏休み中に修繕をお願いいたします。

