



給食だより 7月号

令和5年 7月 3日
横浜市立滝頭小学校
校長 金子 郁規
栄養教諭 佐藤沙智子

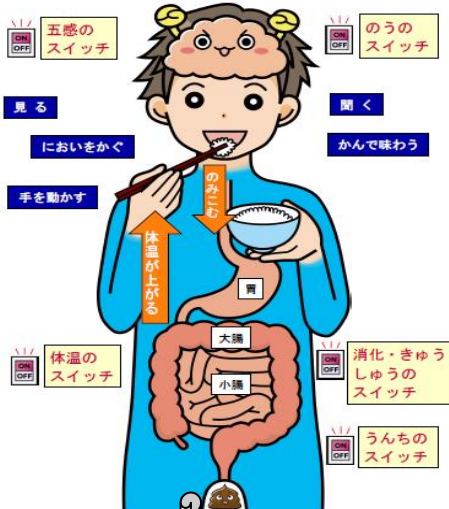
猛暑、長雨と、湿度、気温も高く食欲も落ちやすい時期ですが、こんな時こそ規則正しい生活・食生活を心がけたいものです。

6年生家庭科では、バランスのよい朝食について学習しました。朝ごはんを食べるには、前日の寝る時間、夕食を食べる時間が関係します。「早寝・早起き・朝ごはん」で、暑い夏をのりきりしましょう。

6年生家庭科で、「バランスのよい朝食について考えよう」を学習しました。

のうと体にやる気スイッチを入れる

朝ごはん



朝食づくりのポイント2つ

○ 短時間で簡単につくることができる。

簡単に取り入れられるものを上手に利用しよう。

- ・バナナ ・ヨーグルト ・のり ・納豆
- ・チーズ ・さけフレーク・たまご など

○ 栄養バランスがそろっている。

- ・【5大栄養素】【赤・黄・緑】

募集

第21回 はま菜ちゃん料理コンクール作品募集 主催：横浜市環境創造局

テーマ：横浜でとれる野菜「はま菜ちゃん」を使った給食献立を考えよう。

今年の野菜は「キャベツ」です！

応募方法：所定の用紙に料理名・材料名・作り方等を記入する。できあがりの写真を添付。

募集期間：9月1日（金）までに学校に提出

応募してくれた小学生の皆さん全員に参加賞をプレゼントします。

入賞者には、賞状と賞品を贈ります。

料理コンクールに関する情報は、インターネットからみることができます。

「はま菜料理コンクール」 検索

募集

横浜の子どもがつくる弁当コンクール

主催：(財)横浜すばいす

テーマ：「2027花博」で食べたい弁当を作ろう！

～横浜の地場産物を取り入れた「私の花博弁当」を世界に発信しよう～

応募方法：所定の用紙に料理名・材料名・作り方等を記入する。できあがりの写真を添付。

募集期間：～9月8日(木) 各自提出 詳しくはHPをご覧ください。

「給食について知る会」を行いました。

給食のねらいや衛生管理、滝頭小の食育について、朝ごはんの大切さと学力について、令和3年度より給食と定められた中学校給食(デリバリー型)などについて、お話ししました。

今後ご家庭と連携し、子どもたちの健康の一端を支えていきたいと思ひます。

ご参加いただいた皆さま、PTA成人保健委員・PTA役員の皆さまありがとうございました。

夏休み明けは、8月31日(木)から給食が始まります。滝頭小学校の独自献立です。

献立のねらい：旬のぶどう(巨峰)を味わう。

31	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース やさいのスープに ぶどう	
	●ハンバーグトマトソース	●やさいのスープに
ハンバーグ	80	豚肉 20
トマト缶(カット)	10	じゃがいも 50
トマトケチャップ	5	たまねぎ 50
ウスターソース	1.2	キャベツ 45
ワイン(赤)	0.5	にんじん 15
水	8	パセリ 0.5
		しょうゆ 0.5
		食塩 0.85
		黒こしょう 0.02
		豚ガラスープ 15
		水 50
		●ぶどう(巨峰) 40
エネルギー	脂質	たんぱく質
590kcal	20.0g	22.5g

な

なつやさい たくさんたべて
げんきいっぱい



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 じょうずにとろう
あついなつ



み

みんなたべて ばらんすいいなに
なりましょう

