

ぱくぱく



令和3年7月1日

よこはましりつとよだしょうがっこう
横浜市立豊田小学校

インフォメーション 7月



蒸し暑い毎日が続いています。暑くなってくると食欲もおちますが、暑い時期だからこそしっかりと食べて暑さに負けないようにしたいですね。子どもたちが完食できるようにスパイシーなものやさっぱりしたもの、また体の熱をとる夏野菜を使った献立でおいしい給食を作っていきます。

7月の給食終了は16日(金)

夏休み明けの給食開始は8月30日(月)

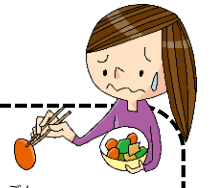
学校の白衣の使用は7月9日までです。この週の当番は洗濯後、夏休み前に返却をお願いします。また12日から16日の週の当番はエプロンの用意をお願いします。



7月の献立

- * 七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- * 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・タッカルビ・きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・チリコンカン)
- * 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・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)
- * 夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・えだまめ・とうがんのスープ・きゅうりの梅肉あえ・ゆでとうもろこし・ゴーヤチャンプルー)
- * 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。(ピカジーニョ)

6月の給食をふりかえって



☆残りの少ない献立☆

- 1位 ビビンバ(肉) 1.2% (6人分)
- 2位 チキンライスの具 1.4% (7人分)
- 3位 ツナのカレーピラフの具 1.8% (9人分)

★残りの多い献立★

- 1位 ごま酢あえ 10% (50人分)
- 2位 呉汁 9.6% (48人分)
- 3位 さばのみそ煮 9% (45人分)

※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。

がつ か たなばた
7月7日は七夕。

たなばた ひこぼし おりひめ ふたり ねん いちど がつ か よる あま
七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の
がわ わた あ ゆる ちゅうごく でんせつ はじ
川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まり
といわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に
かざ 飾ったり、たなばた ぎょうじしよく た
飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。
とよだしょうがっこう か
豊田小学校では8日にすましそうめんが出ます。



すいぶん ほきゅう
のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わた
したちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分
不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめ
にとりましょう。

すいぶん ほきゅう なに の
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は
塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むも
のがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわ
りに飲むと糖分のとりすぎになるので気をつけましょう。



また料理からも水分補給はできます。夏は特に水分がたっぷり含んだ野菜が多く、トマト・ナス・きゅうりなどがあります。夏野菜を使った料理を食べて野菜からも水分を取りましょう!

し っ か り た 食 べ て 夏 ば て よ ほう 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などを入れて、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

きいろのグループのたべもの
ごはん・パン・めん・いも・あぶらなど
これらは、エネルギーのもとになる
はたらきがあります。



みどりのグループのたべもの
やさい・くだもの・きのこなど
これらは、からだのちょうしをととのえる
はたらきがあります。



あかのグループのたべもの
さかな・にく・たまご・ぎゅうにゅうなど
これらは、ほねやきんにくをつくる
はたらきがあります。

