



# 食育だより

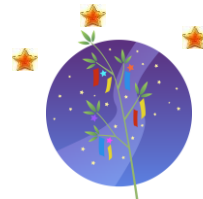
令和5年7月4日  
横浜市立矢部小学校  
校長 山口恭史  
栄養教諭 芦野文香

急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

今が旬の夏野菜には、体を冷やすはたらきがあります。水分補給も大切ですが、おいしく食べて暑さ対策ができるといいですね。

## 7月の献立について

○セタにちなんだ献立を取り入れました。  
7日(金) → すましそうめん



○食欲が増す献立を取り入れました。  
3日(月) → きゅうりの梅肉あえ  
13日(木) → チリコンカン  
19日(水) → 夏野菜のカレー

10日(月) → カレービーンズシチュー  
14日(金) → 白身魚のチリソース

○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。  
12日(水) 主食：ごはん 主菜：いわしのかば焼き 副菜：ごまじょうゆあえ、みそ汁

○夏野菜を使った献立を多く取り入れました。  
3日(月) → きゅうりの梅肉あえ  
5日(水) → ゴーヤチャンプルー  
7日(金) → えだまめ  
14日(金) → とうがんのスープ  
4日(火) → ゆでとうもろこし  
6日(木) → 夏野菜のスパゲティ  
11日(火) → 卵とトマトのスープ  
19日(水) → 夏野菜のカレー

## 夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！

夏野菜を食べると、水分とビタミンがとれるので、体がばてにくくなります。給食でも、夏野菜のパワーをたっぷりもらっていきたいと思います。

### 夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜



トマト



なす



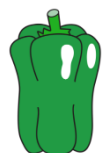
オクラ



とうもろこし



ゴーヤ



ピーマン



きゅうり

## ★募集のお知らせ★

第9回 横浜の子どもが作る弁当コンクール

募集テーマ：「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～

募集期間：6月～9月6日（水） 当日消印有効



にこリーナ

### ○応募資格

横浜市に在住 または在学の小中学生と特別支援学校の児童生徒

※応募は1人1作品、グループでの参加は不可

### ○応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、弁当箱に詰めた写真1枚

（Lサイズ版程度の大きさ、写真の裏面に学校名と氏名を記入）を貼付し、郵送で応募

### ○審査

一次審査（書類審査）：9月30日（土）二次に進む作品は10月中旬までに所属校へ連絡

二次審査（質疑応答）：10月28日（土）入賞及び入選作品の決定（オンライン配信）

※二次審査は、家庭で作ってきた弁当と資料などで審査員の質問に答えます。

審査は関係機関や企業の代表者が行います。入賞及び入選作品については、11月中旬以降に横浜すばいずHPに掲載されます。

### ○送付先住所

〒246-0011 横浜市瀬谷区東野台 16 番地 5

一般社団法人横浜すばいず 横浜の子どもが作る弁当コンクール応募係

FAX 045-304-1414 E-mail bento@y-spice.om

※応募用紙及び花博や地場産物に関する参考資料はQRコード、または  
[http://y-spice.com/projects\\_lunch.html](http://y-spice.com/projects_lunch.html)からダウンロードできます。



※記入いただいた個人情報、弁当コンクール以外には使用しません。

※応募用紙は1月に、参加賞&報告書と一緒に所属校へ返却予定

## お知らせとお願い

○7月の給食は19日（水）までです。

夏休み前に給食当番になった児童は、白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけを済ませて、夏休みの間ご家庭で保管をお願いします。夏休み明けに学校へ持たせてください。

○夏休み明けの給食は8月31日（木）から開始します。

献立は、ごはん、牛乳、タッカルビ、わかめスープを予定しています。

マスク、給食帽子、手ふきタオル等の忘れ物がないように準備をお願いします。



○マスクを忘れてしまう児童が増えています。給食時間は衛生面の理由から全員マスク着用となります。ご家庭でもお子さんと一緒にご確認ください。