



令和4年7月6日
 横浜市立あざみ野第二小学校
 校長 宇都宮 桂
 学校栄養職員 大橋 京

梅雨入りで、やっぱり雨続き・・・と思う間も短く、一気に夏がやって来ました。

7月の給食では、夏野菜、香辛料そして季節の果物などを使って、できるだけバランスよく食べることができるよう工夫をしています。三食の食事をしっかり食べて、暑い夏も元気いっぱいに過ごしましょう！

7月の献立について

★旬の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
- ・とうがんのスープ
- ・夏野菜のスパゲッティ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・えだまめ
- ・ゆでとうもろこし

★食欲が増す献立を取り入れました。

- ・ジャガマーボー
- ・カレーピラフの具
- ・チリコンカーン
- ・白身魚のチリソース
- ・バーベキューソース炒め

★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
- ・肉じゃが
- ・即席漬
- ・だいずとじゃこの炒り煮

★7月の学校独自献立

7月8日（金）旬の果物（アセロラ）を使った手作りデザートに献立を加えました。

- ・ロールパン
- ・きびなごフライ
- ・卵とトマトのスープ
- ・牛乳
- ・手作りアセロラゼリー（ナタデココ入り）

学校独自献立の詳細につきましては、6月23日配布の「給食献立変更のお知らせ」をご覧くださいませよう願いたします。

★【7月の地場野菜】小松菜・玉ねぎ・じゃがいもで横浜市内産の野菜を使用する予定です。

ピックアップ ぱくぱくだより

7月の「ぱくぱくだより」では、夏野菜の特徴や、暑い夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事が大切なことなどをお知らせしています。

ぱくぱくだより	CD班 7月11日 月(月)	
きょうの献立		
主食	はいがごはん	
主菜	夏野菜のカレー	
副菜	ごま酢あえ	
牛乳・乳製品	ブルーンはっこう乳	

夏野菜

夏に旬をむかえる野菜のことを夏野菜といいます。夏野菜には水分が多くふくまれているので、夏野菜を食べることで、汗をかいて失われた水分をおぎなうことができます。また、夏野菜にふくまれるビタミンが、夏バテ予防に役立ちます。

きょうは、夏野菜のカレーにトマト・かぼちゃ・なすを使い、ごま酢あえにきゅうりを使っています。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

ぱくぱくだより	CD班 7月6日 月(水)	
きょうの献立		
主食	ごはん	
主菜	肉じゃが	
副菜	即席漬	
副菜	だいずとじゃこの炒りに	
牛乳・乳製品	牛乳	

夏休みの食事

暑さで食よくがなく、じゅうぶんな食事がとれない日が続くと、つかれやすくなってしまいます。暑い夏を元気に過ごすためには、栄養のバランスがよい食事をとることが大切です。

おもにエネルギーのもとになるごはんやパンなどの「主食」、おもに体をつくるのもとになる魚・肉・卵などを使った「主菜」、おもに体の調子を整える野菜などを使った「副菜」がそろくと栄養のバランスがよくなります。

夏休み中の食事でも「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

7月の給食指導の目標

- ① 食べやすいものばかりでなく、主食・おかず・牛乳を交互にバランスよく食べることができる。
- ② 暑さに負けない食事のとり方を知る。

暑さに負けない食事のとり方の
キーワードは…

な つ や す み

な つやさい



たくさんたべて げんき いっぱい

旬の野菜は、最も適した時期に、それぞれの地域の自然の恵みを受けて育ったものです。新鮮で栄養価も充実しているのが特徴です。野菜には、摂取した栄養素が体内で効率的に利用されるために必要なビタミン（特にB群）や、身体機能の維持・調整に不可欠なミネラルが多く含まれる他、食物繊維はもちろん、水分も多く含まれています。

つ めたいもの



あまいものは ほどほどに

冷たい物を食べすぎると、血流を悪くして、胃腸の働きを低下させてしまい、食欲不振につながります。冷たい飲み物や食べ物は、糖分を多く含むものも多く、取りすぎないように注意が必要です。

や すみでも

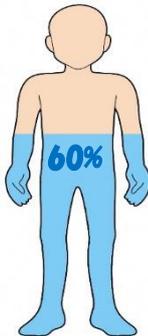


しっかりたべよう あさごはん

朝ごはんをしっかり食べることが、よい生活リズムにつながります。



私たちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、脱水が、2%を超えると精神不安定や体温



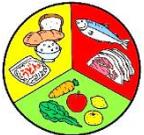
上昇、5%で脱水症状や熱中症、10%で筋肉痙攣や腎機能の喪失が認められ、20%の損失では、生命維持が困難になるといいます。夏は、知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

す いぶんを



じょうずにとろう あついなつ

み っつのいろ



き・あか・みどりを そろえよう

のどごしのよい麺類や、清涼飲料水などで食事を済ませてしまうと、糖質に偏り、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。夏バテを防止するためには、糖質をエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きのあるビタミンB1、ストレスから体を守るビタミンC、体を作るたんぱく質を特に意識して摂りたいところです。そのためには、主食・主菜・副菜・汁物の整った栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。

給食レシピの紹介

大豆とじゃこの炒り煮

【材料】10人分

大豆（水煮）	100g
ちりめんじゃこ	30g
白ごま	大さじ2
炒め油	適宜
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ3程度

【作り方】

- ① ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で炒り煮する。
- ② フライパンに油を熱し、大豆を炒め、調味料と水を入れる。
- ③ 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこ白ごまを入れ、混ぜ合わせる。



ご飯にかければ、たんぱく質・ビタミンの他、成長期には欠かせないカルシウムも一緒に摂ることができます。