

令和5年7月7日 横浜市立本町小学校 給食室

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回の栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠で楽しい夏休みを迎えましょう。

## 7月の献立

- ◆ 旬の食品（とうがん えだまめ オクラ ズッキーニ すいか とうもろこし きゅうり かぼちゃ ピーマン トマト ゴーヤ）を取り入れました。
- ◆ 七夕にちなんだ『すましそうめん』を取り入れました。
- ◆ 食欲が増すような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 赤魚のチリソース きゅうりの梅肉和え
- ◆ 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）
- ◆ 新献立として沖縄の郷土料理『シシジューシー』を取り入れました。



## 7月の献立の変更(下線が変更した献立です)

日	本町メニュー	使用する食材
4日 (火)	ロールパン 牛乳 きびなごフライ 焼きとうもろこし パスタスープ	※ゆでとうもろこしをオーブンで 焼く調理法に変更します。
14日 (金)	ごはん 牛乳 赤魚チリソース ゆで野菜 とうがんのスープ	●赤魚のチリソース 赤魚 でんぷん 揚げ油 ねぎ にんにく しょうが 米油 トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 トウバンジャン でんぷん 水

夏を元気に過ごすための、食事のポイント 8か条



な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。



の

飲み物は水が麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。