

食育だより6月



6月の給食目標

清潔を心がけて 食事をしよう。
正しい手洗いの仕方を見よう。

6月も半ばになり、暑い季節が始まっています。食中毒なども発生しやすく、体調もくずしやすい時期です。食中毒や
かぜ予防の基本となる手洗いをしっかりとしましょう。元気で過ごすためには、栄養や睡眠をきちんととることも大切で
す。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせして
います。また、毎月ご家庭に配付している基準献立とは異なる独自献立についても
このコーナーでお知らせしますので、毎月確認をお願いいたします。

こんだての
こんだては～？



- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し・納豆・割干しだいこん・切干しだいこん)
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。
(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ・スパゲティナポリタン)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。
(きびなごフライ・割干しだいこん・ちくわの磯辺揚げ・きんぴら)
- はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れました。
(きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・メロン・あんず・いわし・きびなご・あじ)

☆献立変更☆

- 20日(火) さくらんぼゼリーを追加しました。
- 21日(水) さばのみそ煮 → さばの塩焼きに変更します。

<今月の自校炊飯>

- 12日(月) 4年生
- 28日(水) 3年生

<今月の地場産野菜>

こまつな



6月、じめじめしてきましたね。食べ物も傷みやすい季節です・・・。

つけない



ふやさない



やっつける



まずは食べ物に食中毒菌を「つけない」こと！帰宅後、調理の前、食事をする前、トイレの後・・・必ず石けんで手を洗いましょう。

多くの食中毒菌は20℃～50℃前後で活発に増えます。買って来たものや作ったものは、冷蔵庫に入れて保管することが大切です。

調理をするときは、しっかりと中まで加熱をしましょう。特に肉などは注意が必要です。給食では75℃で1分以上か、85℃以上まで加熱しています。



なによりもてあらいがだいじです！



たまに教室をハンカチを忘れて、手をぴっぴ～として終わり、なんてところも見かけます。手洗いの時は必ずハンカチをもってきてね。

清潔なハンカチやタオルでふいていますか？



きれいに手を洗おう！！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！