



だんだんと気温の高い日が多くなり、蒸し暑く感じるが多くなってきました。
この時期は、毎年給食の残量が多くなります。平沼カップの次は、プールなどで体を動かす機会が増えるので、じょうぶな体がつくれるようにしっかり食べてほしいと思います。

6月の献立

☆6月は**食育月間**です。

学校における食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化等を伝えるために和食を多く取り入れました。

☆開港の地、横浜の国際色豊かな食を意識して、かかわりの深い国々の料理を取り入れました。

チンジャオロースー・ビビンバ・ラトウユ

☆『歯と口の健康週間』にちなんで、かみごたえのある食品を多く取り入れました。

きびなごフライ・かんぴょうのソテー

☆サッカーワールドカップ開催国のロシア料理を取り入れました。



ポークストロガノフ・ヴィネグレットサラダ

今月のはま菜ちゃん



お休みです。

6月の給食目標

「身の回りをきれいにして食事をしましょう。」



- ・正しい手洗いの仕方を身に付けましょう。
- ・衛生に気を付けて、準備・片付けをしましょう。

手洗いの順番

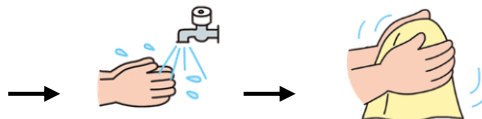
手に水をかけて石けんをつける。

よく洗う。



石けんをよく洗い流す。

きれいなハンカチでふく。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
13日(水)	麦ごはん、牛乳、 あじのあんかけ、 ごま酢あえ、かきたま汁	梅ごはん 、牛乳、 あじのあんかけ、 ごま酢あえ、かきたま汁	旬の食材「梅」を使った自校炊飯(給食室でごはんを炊きこみます)
15日(金)	はいがごはん、牛乳、 豚肉と切干しだいこんの 煮物、すまし汁、納豆	はいがごはん、牛乳、 豚肉と切干しだいこんの 煮物、 とうがんのすまし汁 、 納豆	旬の食材「とうがん」を味わう。
20日(水)	ごはん、牛乳、 豚肉のごままぶし、 とうがんのすまし汁	ごはん、牛乳、 ポークストロガノフ 、 ヴィネグレットサラダ	サッカーワールド カップ開催国の、ロ シア料理を味わう。

【材料と分量 (中学年一人分の量 < g >)】 ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★13日(水)

梅ごはん 精米 72、米粒麦 8、梅干しペースト 5、塩 0.2、酒 1、水 96

★15日(金)

とうがんのすまし汁

絹ごし豆腐 20、うずら卵缶 16、鶏肉 5、とうがん 25、ねぎ 8、えのきたけ 7、
しょうが 0.3、しょうゆ 0.8、酒 1、塩 0.8、削り節・水 110

★20日(水)

ポークストロガノフ

豚肉 25、たまねぎ 45、にんじん 10、エリンギ 7、しめじ 7、米油 0.7、
小麦粉 2、マーガリン 2、牛乳 15、豆乳 15、生クリーム 1.5、トマトピューレ 2、
塩 0.75、こしょう 0.02、水 30

ヴィネグレットサラダ

じゃがいも 40、キャベツ 20、にんじん 5、ビーツ 7、米油 0.5、たまねぎ 3、
砂糖 0.5、酢 1.5、米サラダ油 2.5、塩 0.3、こしょう 0.02、からし 0.03



サッカーワールドカップロシア大会応援給食



6月14日(日本時間15日未明)に開幕するW杯ロシア大会。6月20日の給食では、開催国のロシア料理を取り入れました。ちなみに、ロシアは国土の多くが北緯45度以北にあり、冬はとても寒い国です。コース式料理はロシア発祥で、もともとは料理を冷めずに提供するための工夫でした。

ポークストロガノフ：ロシアの貴族だった、ストロガノフ家で作られたのがはじまりと

いわれています。給食では、豚肉を使っていますが、実際は牛肉を使った、ビーフストロガノフが有名です。

ヴィネグレットサラダ：ヴィネグレットとは、フレンチドレッシングのことです。

ロシアではおなじみの野菜「ビーツ」を使ったサラダです。

そらまめのさやむき体験～1年生&5組～

5月16日(水)1年生と5組のみなさんがそらまめのさやむき体験を行いました。

学校司書の吉村先生や担任の先生より「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをして、さやむき体験を行いました。「そらまめ」を食べたことがない児童も多くいましたが、給食室のお手伝いをしたという達成感から、1年生の残量は他の学年に比べて、とても少なかったです。



<子どもたちの感想>

- ・たくさんできて楽しかった。
- ・ベッドがふわふわだった。
- ・にがてだったけど、がんばって食べた。
- ・おいしかった。

6月は食育月間



まごわ(は)やさしいを食べよう！

健康な食生活を送るには、どのような食事をしたらよいでしょうか。その原点は**日本食(和食)**にあります。和食は良質な**たんぱく質**や**食物せんい**が多く、脂肪分が少ないので、昔から体によいとされています。

今月の給食では、和食に多く使われている食材の頭文字をつなげた「まごわ(は)やさしい」食材を多く取り入れています。

ま：まめ(豆類)



ご：ごま(種実類)



わ(は)：わかめ(海藻類)



や：やさい(野菜類)



さ：さかな(魚類)



し：しいたけ(きのこ類)



い：いも(いも類)



毎日のぱくぱくだよりでは、まごポイントを数えるクイズも取り入れています。献立表にのっている食品でも「まごポイント」は数えられますので、給食で足りない食品は、朝食や夕食でとるように工夫していただきたいと思います。

子どもたちの健康な体をつくるためにも、家庭でも和食をたくさん取り入れてください。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

そのためには、声かけをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりをもたせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

☆よくかんで食べるとこんなよいことがあります☆



☆かみごたえのある食品☆



☆よくかむ食べ方☆

- ・一口15～30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

体の健康のために、よくかむことを意識して、食べるようにしましょう。

