



6月といえば梅雨の時季です。じめじめと蒸し暑いために体調を崩しやすいときでもあります。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして、6月は「食育月間」です。6月4日からは「歯と口の健康週間」もあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身に付けてほしいです。

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160周年にちなみ、横浜の国際色豊かな食を意識して、関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・ピビンバ・ラタトゥイユ

☆『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・きんぴら・茎わかめスープ

☆学校図書館の日になんだ図書給食を取り入れました。

「あしながおじさん」に登場する レモンゼリー

☆今月のはま菜ちゃん（市内産の野菜）

たまねぎ・トマト



6月の給食目標

身の回りをきれいに
して食事をしよう。

そらまめのさやむき体験～1年生&5組～

5月17日(金)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>

- ・はじめてそらまめをさわりました。きゅうしょくにでるのがたのしみです。
- ・ベッドがふわふわでした。



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
3日(月)	ロールパン、牛乳、変わり五目豆、荳わかめスープ、冷凍パイナップル	ロールパン、牛乳、変わり五目豆、荳わかめスープ、 メロン(赤肉)1人1/8個	季節の果物「メロン」を味わう。
7日(金)	ごはん、牛乳、あじの南蛮漬、とうがんのすまし汁、こんぶのつくだ煮	枝豆ごはん 、牛乳、あじの南蛮漬、とうがんのすまし汁	季節の野菜「えだまめ」を使った、自校炊飯を味わう。
12日(水)	ごはん、牛乳、チキンライスの具、クリームスープ、メロン	ごはん、牛乳、チキンライスの具、クリームスープ、 レモンゼリー	学校図書館の日にちなんだ図書給食。
14日(金)	ぶどうパン、牛乳、魚フライ、こふきいも、卵とトマトのスープ	ぶどうパン、牛乳、魚フライ、こふきいも、卵とトマトのスープ、 びわ1人1個	季節の果物「びわ」を味わう。
18日(火)	麦ごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、けんちん汁、焼きのり	麦ごはん、牛乳、豚肉と野菜のしょうが炒め、けんちん汁、 のりのつくだ煮	つくだ煮の由来について知る。
25日(火)	チーズパン、牛乳、スパゲティミートソース、アスパラガスのソテー、メロン	チーズパン、牛乳、スパゲティミートソース、アスパラガスのソテー、 小玉すいか1人1/12個	季節の果物「小玉すいか」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。

★7日(金) **枝豆ごはん** 精白米80、えだまめ15、しょうゆ2、酒2、みりん2、塩0.4、水90

★12日(水) **レモンゼリー** レモン果汁3、アガー2、砂糖5.5、水45

★18日(火)

のりのつくだ煮 きざみのり1.5、しょうゆ2.5、砂糖0.1、みりん2.5、削り節・水15

レシピ紹介 ★きゅうりの梅肉あえ

<材料:4人分>

きゅうり2本、塩小さじ1/2、梅干し中1個

★しょうゆ小さじ1/2、★みりん小さじ1/2

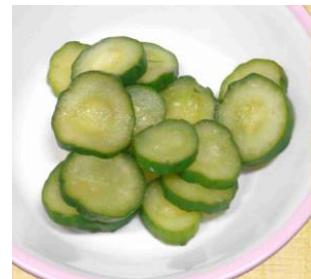
<作り方>

1. きゅうりを厚め(4~5mm)の輪切りにして塩をふり、10分位おいて水をきる。

2. 梅干しの種をとり、細かくきざんでペースト状にする。

3. 梅干しペーストを★印の調味料でのばす。

4. きゅうりを3.の調味料であえる。



暑い時期にぴったりのあえものです。