



令和5年6月9日 横浜市立本町小学校 給食室



6月は「食育月間」です。健康は一生の宝物。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。身近な「食」について、ご家庭でも話し合ってみませんか。

6月の献立



- ◆ 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（日本の伝統的な食品→梅干し 納豆 割干しだいこん）
- ◆ 国際食豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理やゆかりのある料理
 - チンジャオロース 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
 - 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（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、「ベイスターズ青星寮カレー」



6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
16日 (金)	くろパン 牛乳 <u>マカロニグラタン</u> キャベツサラダ メロン	※マカロニのクリーム煮にパン粉を追加してオーブンで焼きます。

学校食育の9つの目標

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をすることが
できる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



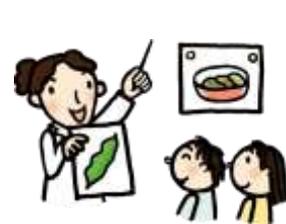
食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いわか
りがあることを理解し、尊重できる。

