

6月 給食だより

令和5年5月30日
横浜市立本郷小学校
校長 瀧田 健二
学校栄養職員 宇多 梓

暑い日が増えてきました。この時期から夏にかけては高温多湿になり、食べ物が傷みやすい季節でもあります。石鹸による手洗いをしっかり行い、体調管理に十分注意するとともに、食品の取り扱いに気を付け食中毒を予防することが大切です。加熱をする時は中心までしっかり火を通す、作ったものは冷蔵庫で保管して早めに食べきるなどの工夫をしましょう。

<6月の献立について>



基準献立のポイント

- 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・ラトウイユ・スパゲティナポリタン)
- 「歯と口の健康週間」(6/4~6/10)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、「ベイス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)

独自献立(本郷小スペシャルメニュー)

○6/1(木)栄区上郷町にある「社会福祉法人ル・プリ 杜の茶屋」で作られている納豆を納品してもらいます。住所を調べるとギリギリ本郷小の学区内でした!!地域で作られた納豆を味わって食べましょう。

○自校炊飯

普段は業者にご飯を納品してもらっていますが、6月は各学年1回ずつ本郷小の給食室にある釜でご飯を炊く「自校炊飯」を実施予定です。昨年度も好評でした!

香りの良い炊き立てごはんを楽しみにしてほしいです。



1日(木)	4年生・5組	23日(金)	6年生
12日(月)	3年生	27日(火)	1・2年生
22日(木)	5年生		

○川戸ファーム

戸塚区東俣野にある川戸ファームに、6月はじゃがいもを納品してもらいます。

7月には前日収穫の新鮮なとうもろこしを納品してもらう予定です。

☆本郷小 4・5月の給食人気ベスト5☆ きゅうしよくにんき 数字%は喫食率

1位	4/21(金)	オレンジゼリー	98.3%
	5/12(金)	アイスクリーム	
2位	4/18(火)	ペンネミートソース	97.7%
3位	4/28(金)	ポークカレー	97.5%
4位	4/14(金)	<small>さかな</small> 魚フライ(タラ)	96.8%
	5/15(月)	チキンカレー	
5位	4/20(木)	<small>にく</small> 肉じゃが	96.5%



○ご報告

5/16(火)に「アスパラガスのソテー」が給食に出ました。

1年生は、「はじめてアスパラガス食べた!」と言っている児童もいました。

「アスパラガス」という発音も気に入ったのか、次の日にも「アスパラガス!」と何度も言っていました。給食が旬の野菜を知るきっかけとなっているようです。



○6月は食育月間です

子どもたちが健全な心と体をつくり、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が健康で生き生きと暮らすことができるようにするために、平成17年6月に「食育基本法」が公布されました。その後、食育について広く浸透を図るために、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日を「食育の日」と決めました。

給食では、日本の食卓になじみが深い魚を、鯖はみそ煮、きびなごはフライ、鰯はかば焼き、鰹はごまみそあえで実施します。また昔から伝わる料理として、けんちん汁、豚汁、肉じゃがも実施します。

○「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」

健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切です。和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には、不足しがちな栄養素が多く含まれており、食事に取り入れることで健康的な食生活につながります。

給食では、放送委員が毎日「まごポイント」の確認をしてくれています。

ご家庭でも「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を取り入れて、お子様と一緒に「まごポイント」を数えてみてください。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
<small>ごまなどの</small> まめ類	<small>しゅうじつるい</small> 種実類	<small>わかめなどの</small> 海藻類	<small>るい</small> やさい類	<small>るい</small> さかな類	<small>しいたけなどの</small> きのこ類	<small>るい</small> いも類
						