



令和5年

6月号

(毎月19日は食育の日) 横浜市立本牧南小学校 学校長 中村 宏 栄養教諭 西村美智子

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

# 6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。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。

## 学校の食育の6つの視点

### 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  
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。

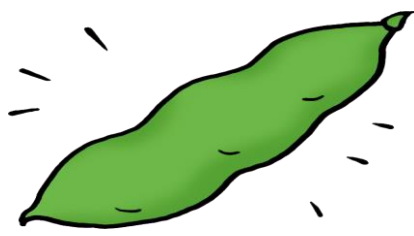
### 食文化を未来に伝える



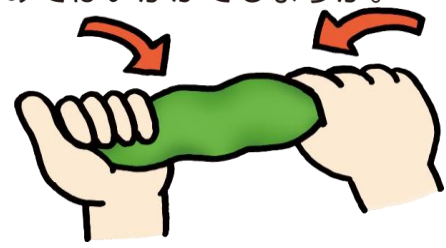
季節や行事にちなんだ食事があること  
を知る。地域の歴史や風土に深いかか  
わりがあることを理解し、尊重できる。

# 旬の野菜にふれましょう そらまめ

そらまめが旬を迎えます。日常の生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。



両方のはじを持って、ぞうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。



豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

## よくかんで食べよう!



「噛ミング30 (カミングサンマル)」運動をご存じですか? 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21 (2009) 年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。荷より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。

## 6月のこんだてについて

しょくいくげっかん がっこう しょくいく してん しょく じゅうようせい でんとうてき しょくぶんか つた こんだて  
○食育月間にちなみ、学校における食育の視点である食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立にしました。



にほん でんとうてき しょくひん わりほし だいこん きりほし だいこん うめほし  
○日本の伝統的な食品を取り入れました。(割り干し大根・切干し大根・梅干し)

かいこうきねんび かいこう ち よこはま こくさいしょくゆたか しょく いしき かか ぶか くにくに りょうり  
○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、関わりの深い国々の料理を

と い 取り入れました。(チンジャオロースー・ピピンバ・ラタトゥイユ)



は ぐち えいせいしゅうかん しょくひん おお と い  
○「歯と口の衛生週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く取り入れました。

わりほし だいこん くき  
(きびなごフライ・割り干し大根・茎わかめ)

## 本牧南小学校の独自献立について

05日(月)デザートとして「手作りピーチゼリー」をプラスします。



06日(火)「焼きのり」をプラスします。

015日(木)「歯の衛生週間」にちなみ、よく噛む献立に変更しました。



ごはん・牛乳・ひじきごはんの具・カミカミかき揚げ・すまし汁

019日(月)本牧南小創立記念日祝い献立としてお赤飯に変更します。



せきはん しょう とりにく たつた あ のりじる  
赤飯・ごま塩・鶏肉の竜田揚げ・アスパラガスのソテー・海苔汁・アセロラフルーツジュレ

ほんもくみなみしょうがっこう つく まえ うみ のり ようしょく のり さか  
本牧南小学校が作られる前の海では海苔の養殖がされていて海苔づくりが盛んでした。

や つか しょう かおり のり じる あじ  
焼きのりをたっぷり使った潮の香がする「海苔汁」を味わいます。



023日(金)ひじきごはんの具→子ぎつねごはんの具に変更します。

あ みみ みた き あまから に く  
油揚げをぎつねの耳に見立てて三角に切り、甘辛く煮たごはんの具です。

こんげつ こ く きゅうしょく  
今月は、「子ぎつねごはんの具」をはじめ給食の献立にちなんだ本を司書の青木先生に選んでもらい、

「おはなしレストラン」が開店します。(6/21~29)

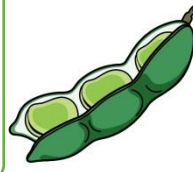
きゅうしょく た ほん よ こころ そだ きかく  
給食をおいしく食べて本をたくさん読んで心とからだをゆたかに育てようという企画です。

よこはまのうきょう しばさん しんせん やさい のうにゅう  
☆たまねぎ・キャベツ・トマト・こまつなは、横浜農協から地場産の新鮮な野菜が納入されます。



5/12(金)1年生 生活科 食育

そらまめのさやむきのおてつだい



そらまめおい  
しろう!



草みたいなの  
においだ



そらまめくんの  
ベッドはふわふわ!



5/26(金)1年生 生活科 食育  
グリーンピースのさやむきの  
おてつだい

5人兄弟だよ!



グリーンピースの  
さや船!



ころころしている  
から落とさない  
ようにしよう!



お代わりください!

グリーンピースの  
肉そぼろは大人気

