

きゅうしょくだより

令和3年6月7日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 大坪 彩理奈

6月は「食育月間」です。食育月間は食育基本法が平成17年6月に成立したことにより、「食育推進基本計画」に基づき毎年6月と定められました。さらに、毎月19日は食育の「育(いく)」と「19」がかけられて「食育の日」となっています。

今月から給食委員会による完食チャレンジが始まります。自分の食べる量を意識してもらいような活動にしていきたいと思えます。



お知らせ

○ 今月の献立

- ・ 食育月間にちなみ、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などを伝える献立にしました。
- ・ 日本の伝統的な食品を取り入れました。(切干しだいこん・納豆・梅干し・焼きのり)
- ・ 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取り入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ)
- ・ 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。(塩ちゃんこ汁)
- ・ 「歯と口の健康週間」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・割干しだいこんのごま酢あえ)



○ 6月12日(土)は給食があります。

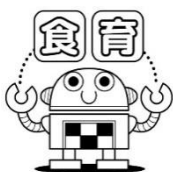
献立は「**ごはん 牛乳 とりごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁**」です。
おかずの使用材料は、代休日14日の基準献立と同じです。

○ 献立変更

6月29日(火)献立内容を一部変更します。

「麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 即席漬 沢煮椀 納豆」です。

ちくわの二色揚げは、青のりを使った「磯辺揚げ」と、カレー粉で味付けた「カレー揚げ」の2本付けです。
ちくわに小麦粉・卵・乳の使用はありません。



6/29 (火)	麦ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 即席漬 沢煮椀 納豆		
●ちくわの二色揚げ		●沢煮椀	
ちくわ	50	豚肉(細)	10
青のり	0.15	ごぼう	8
カレー粉	0.15	にんじん	8
小麦粉	6	みずな	5
でんぷん	1	えのきたけ	8
塩	0.01	しょうが	0.3
水	6	しょうゆ	1
揚げ油(米油)		塩	0.8
		でんぷん	1.5
●即席漬		削り節・水	120
キャベツ	40	●納豆	
しょうゆ	1	納豆	30
塩	0.2	しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

6月の食に関する指導のねらい

給食の衛生・・・給食時の衛生に気を付けることができる。
よくかむことの大切さ・・・よくかむことの大切さを知る。

「まごは（わ）やさしい」

和食はごはんと汁物に、いろいろな食べ物を使ったおかずを組み合わせています。脂質が少なく、歯ごたえがあり食物繊維もとれるので、和食は健康に良いといわれています。この和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげたことばが「まごは（わ）やさしい」です。



毎日の給食の中からこれらの食べ物を「まごポイント」として数えています。ご家庭での食事でも「まごは（わ）やさしい」食べ物を意識的に取り入れるようにしていけるとよいですね。

ま	ご	は (わ)	や	さ	し	い
豆類	ごまなどの 種実類	わかめなど の海藻類	野菜類	魚類	しいたけ などの きのこ類	いも類

給食の定番「だいずとじゃこの炒り煮」には、だいず・ちりめんじゃこ・ごまの3つの「まごは（わ）やさしい」食べ物を使っています。かみ応えも栄養も◎な料理です。



給食レシピ紹介 「だいずとじゃこの炒り煮」

材料と分量 (10人分)	
だいず(水煮)	100g
ちりめんじゃこ	30g
ごま(白)	大きじ2
炒め油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
水	大きじ2

作り方
① ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。(ちりめんじゃこの塩分をとるため)
② フライパンに油を熱しだいずを炒め、調味料と水を入れる。
③ 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
※ 作りやすい分量として10人分になっています。常備菜にしてもよいでしょう。