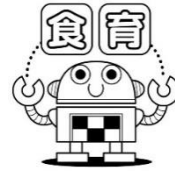


# きゅうしょくだより

令和4年6月9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。



## 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。(割干しだいこん・梅干し)
- ・ 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・ラトウイユ)
- ・ 「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。



## 高温多湿で食中毒の多発期になります。ご家庭でも注意！

- 手洗いの徹底
  - ・ 外から帰った時、食事の前、トイレの後には石けんを使って、手を洗う。
- 肉類の調理の注意点
  - ・ 生肉は食べない。
  - ・ 肉類の調理の際には、加熱を十分に行う。
  - ・ 生肉を扱った箸で食べない。
  - ・ 生肉を調理したまな板や包丁はきちんと洗う。
- テイクアウト・デリバリー利用時の注意点
  - ・ すぐ持ち帰る（高温や直射日光に注意）
  - ・ すぐ食べる（保存は冷蔵庫で）

しよくちゆうどく  
食中毒  
よぼう  
予防の

キ  
ホ  
ン



# 「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、和食は健康によ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、全部そろえると7ポイントです。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

## 給食レシピ紹介 「うまうま健康ピーマン炒め」

はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。甘めに味付けにして、ピーマンが苦手な人でも食べられるようにと小学生が考えた料理です。ピーマンの赤と緑が色鮮やかで、ごはんとよく合う味付けでした。お弁当のおかずにも合いそうです。



### 材料と分量 (4人分)

豚ひき肉	40g
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
しらたき	100g
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ半分

### 作り方

- ① しらたきを3cmの長さに切り、下ゆでする。
- ② ピーマン・赤ピーマンは半分にして種を取り、せん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ひき肉を炒め、しらたきを入れて炒め調味する。
- ④ 赤ピーマン・ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ごまを入れて仕上げる。



まごポイント3  
ご・や・い