

給食だより

令和4年6月吉日
横浜市立神大寺小学校
食育・保健係

気温の高い日が多くなり、蒸し暑く感じる日が多くなりました。この時期は体調を崩しやすくなります。手洗いやバランスのとれた食事を心がけて健康に過ごしましょう。

6月の献立

☆日本の伝統的な食品（割干しだいこん、切干しだいこん、梅干し）を取り入れました。

☆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。

（9日：チンジャオロースー、28日：ビビンバ、27日：ラトウユ）

☆「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く取り入れました。

（6日：きびなごフライ、24日：割干しだいこん（甘酢あえ））

☆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。

（3日：うまうま健康ピーマン炒め）

☆献立の一部変更について☆

6月11日（土）は土曜参観のため、給食があります。

麦ごはん、牛乳、焼肉丼の具、ナムルサラダ、わかめスープ、湘南ゴールドゼリーの献立を予定しています。

ちから

た

そだ

しょく いく

食育で育てたい **食べる力**

た もの

食べ物やつく

ひと かんしゃ

る人への感謝

こころ

の心



いっしょ た

一緒に食べた

ひと

い人がいる

しゃかいせい

(社会性)



こころ しんたい けん

心と身体の健

こう いじ

康を維持できる



しょくじ じゅうようせい

食事の重要性

たの

や楽しさを理

かい

解する



た もの せんたく

食べ物の選択

しょくじ

や食事づくり

ができる



にほん しょくぶん か

日本の食文化

り かい つた

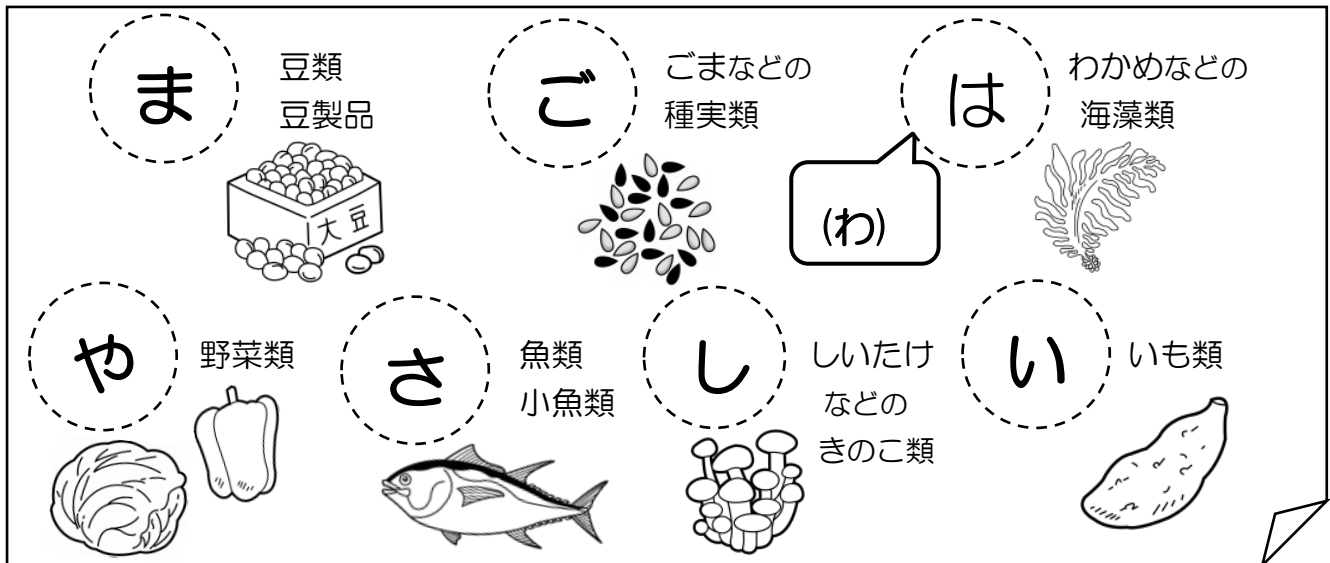
を理解し伝え

ることができる



6月は**食育月間**です

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ことが大切です。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います。



給食ではこの『まごは(わ)やさしい』の食品がいくつ含まれているか『まごポイント』を数えるように毎日のぱくぱくだよりでお知らせをしていきます。

食中毒に気をつけましょう！

食中毒などを引き起こすばい菌は、「じめじめ」としたこの季節が大好きです。毎日元気にすごすためにも、衛生管理に気をつけましょう。



衛生管理 3つのポイント！

食中毒を引き起こす細菌を

1

つけない



きれいに手を洗う

2

ふやさない



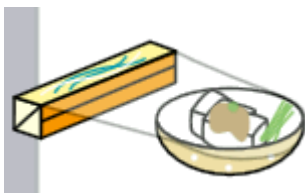
作ったらすぐ食べる

3

やっつける



肉は、よく火を通す



保存するときは、ふたつきの容器にいれる（又はラップ）



冷蔵庫で保存する



調理に使うふきん・器具を消毒する