



今年はかなり早くから梅雨空が続いています。これから夏に向け、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしてもらいたいと思います。



知っていますか？

『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

『まごはやさしい』はバランスの良い食事の覚え方です。『まごはやさしい』を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。

給食には、「まごは(わ)やさしい」食べ物がよく使われています。6月は食育月間なのでこれにちなみ、給食では栄養バランスのよい和食に注目して、ぱくぱくだよりや給食室前掲示を利用して「まごは(わ)やさしい」のお話を伝えたいと考えています。

	ま め 	ご ま 	は かめ (わ)
や さい 	さ かな 	し いたけ 	い も

～給食のこだわりを紹介します～Part2

◆ ドレッシング

油・酢・砂糖・しょうゆ・塩・こしょうを大きなミキサーに入れて作っています。フレンチドレッシング・和風ドレッシングのほか、たまねぎドレッシングやごまドレッシングも作っています。

◆ カレーやシチューのルー

小麦粉とマーガリン(バター)を、時間をかけてお釜で炒めて作っています。

◆ ふりかけ

ふりかけも給食室で手作りです。



6月の献立について

- 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。(切干しだいこん、梅干し、納豆、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、割り干し大根)

独自献立(献立変更)などのお知らせ

○6月4日(金)

「さばのみそ煮」を「さばのみそあんかけ」に変更します。
オープンで焼いたさばにみそあんをかけて作ります。



○6月7日(月)

基準献立に「ゆでそらまめ」を追加します。

旬のそらまめを味わいます。1年生が全校分のそらまめのさやむきをしてくれる予定です。



○6月17日(木)

「ひじきサラダ」に旬のきゅうりを追加し、ドレッシングを「ごまドレッシング」に変更します。



○6月21日(月)

「ポークカレー」を「ベイスターズ青星寮カレー」に変更します。

運動会代休で実施できなかったベイスターズ青星寮カレーを作ります。
子どもたちにも人気のメニューです。

4	ごはん 牛乳 さばのみそあんかけ	
	磯香あえ 塩ちゃんこ汁	
さばのみそあんかけ	●磯香あえ	
さば 60	キャベツ 50	
しょうが 0.3	きざみのり 0.3	
しょうゆ 1	しょうゆ 1.2	
砂糖 3.5	塩 0.2	
淡色辛みそ 3	●塩ちゃんこ汁	
赤色辛みそ 2	木綿豆腐 25	
みりん 2	鶏肉 15	
酒 1	だいこん 10	
でんぷん 0.4	にんじん 10	
水 10	ねぎ 10	
	しめじ 5	
	塩 1	
	削り節・だし昆布・水 120	
エネルギー 671kcal たんぱく質 30.7g		

17	ぶどうパン 牛乳 スパゲティソース	
	ひじきサラダ チーズ	
●スパゲティソース	●ひじきサラダ	
スパゲティ 30	キャベツ 20	
豚ひき肉 15	スイートコーン(ホール) 15	
乾燥大豆 2.5	きゅうり 5	
たまねぎ 60	ひじき 2	
トマト缶(カット) 30	ごま(白) 2	
にんじん 20	米油 2	
エリンギ 5	ごま油 1	
セロリ 1.5	酢 2.5	
にんにく 0.2	しょうゆ 2.5	
オリーブ油 0.7	砂糖 1.2	
トマトケチャップ 10	塩 0.15	
中濃ソース 3	からし 0.04	
ワイン(赤) 1	●チーズ 1個	
塩 0.55		
こしょう 0.02		
エネルギー 684kcal たんぱく質 26.2g		

21	はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー	
	ごま酢あえ ブルーンはっこう乳	
●ベイスターズ青星寮カレー	塩	0.9
豚肉(厚) 40	クミン(パウダー) 0.2	
たまねぎ 70	チキンブイヨン 10	
にんじん 25	水 80	
しょうが 0.2	●ごま酢あえ	
にんにく 0.1	きゅうり 15	
米油 0.7	割干しだいこん 6	
小麦粉 5	ごま(白) 3	
マーガリン 7	しょうゆ 2.2	
カレー粉 1.1	砂糖 1.2	
トマトケチャップ 1.5	酢 2	
中濃ソース 2	●ブルーンはっこう乳	
ウスターソース 2	しょうゆ 0.5	
しょうゆ 0.5	砂糖 0.1	200ml
砂糖 0.1	ワイン(赤) 2	
エネルギー 738kcal たんぱく質 23.9g		

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

- ・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。

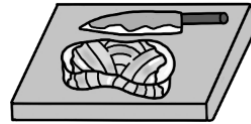


ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

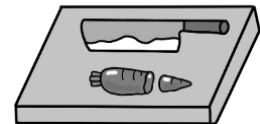
生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

- ＊まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。

肉



野菜



- ＊給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ってあるものを納品していただいています。

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。



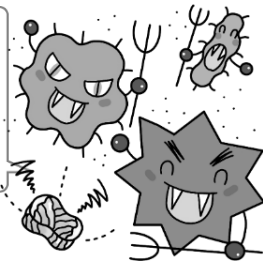
生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

＊給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

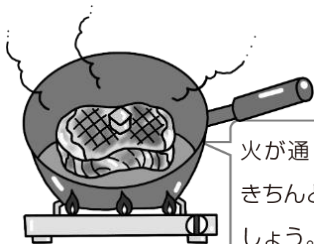


- ＊調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

- ＊給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

③やっつける

- ・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

- ＊給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。