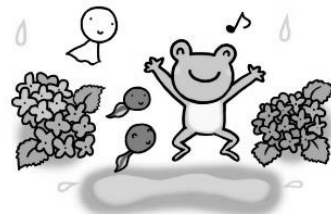




梅雨入りが間近になってきました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に着けることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしていけるとよいでしょう。また、栄養と睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がけてもらいたいと思います。



## 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。(割干しだいこん、切干しだいこん、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、ラタトゥイユ)
- 「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)
- 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。(うまうま健康ピーマン炒め)
- 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご)

### 独自献立(献立変更)などのお知らせ

○6月3日(金)

6月7日(火)の基準献立を実施します。そして、「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。(献立の組み合わせの関係で、6月7日(火)の基準献立と入れ替えています。)

○6月6日(月)

「ひじきサラダ」のドレッシングを「ごまドレッシング」に変更します。

ひじきサラダに合うごまドレッシングを取り入れます。

○6月7日(火)

6月3日(金)の基準献立を実施します。

※6月3日の献立変更に伴い、変更しています。

○6月13日(月)

はいがごはん、ポークカレーをターメリックライス、ドライカレーに変更します。

いろいろなカレーの種類やカレーに合うごはんの種類を知ってもらいたいと考え、ドライカレーを取り入れます。



○6月16日(木)

マカロニのクリーム煮、メロンを マカロニグラタン、手作りりんごゼリーに変更  
します。

本校の給食室にあるオーブンを使って、グラタンを作ります。今年度初めての実施  
になります。また、ゼリーはりんごの果肉が入ったものを給食室で作ります。

○6月23日(木)

アップルコンポートをメロンに変更します。

旬のメロンを取り入れます。

<b>6</b>	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 25
豚ひき肉 15	スイートコーン(ホール) 15
乾燥大豆 3	ひじき 2
たまねぎ 60	ごま(白) 2
トマト缶(カット) 30	米油 2
にんじん 15	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 643kcal たんぱく質 26.3g	

<b>13</b>	ターメリックライス ドライカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳
●ドライカレー	こしょう 0.02
豚ひき肉 25	カレー粉 0.8
乾燥大豆(粒状) 3	水 15
じゃがいも 45	●ごま酢あえ
たまねぎ 55	きゅうり 15
にんじん 20	割干しだいごん 5.5
ごぼう 10	ごま(白) 3
しょうが 0.5	しょうゆ 2.2
にんにく 0.3	砂糖 1.2
サラダ用ごんにやく 4	酢 2
米油 0.6	●ブルーンはっこう乳
小麦粉 2	200mL
トマトケチャップ 3	
ウスターソース 3	
しょうゆ 1	
塩 0.9	
エネルギー 635kcal たんぱく質 21.6g	

<b>16</b>	黒パン マカロニグラタン 牛乳 キャベツサラダ 手作りりんごゼリー
●マカロニグラタン	粉チーズ 1
マカロニ 25	角チーズ 1
鶏肉 15	●キャベツサラダ
たまねぎ 50	キャベツ 45
にんじん 15	砂糖 0.5
ほうれんそう 5	酢 1.3
米油 0.7	塩 0.35
小麦粉 2	黒こしょう 0.01
バター 2	
牛乳(調理性) 30	●手作りりんごゼリー
豆乳 30	りんごジュース 40
脱脂粉乳 5	りんご(缶) 20
塩 0.7	砂糖 4
こしょう 0.02	水 1.4
水 20	アガー 1.4
パン粉 0.7	水 16
エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g	

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にさせていただければ幸いです。

### 食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の  
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?












食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

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、給食放送やぱくぱくだより、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。

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

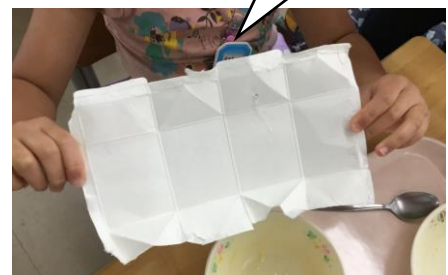
## ☆🍴🍷🍽️🥄☆ 給食時間の様子 ～1年生 Part2～ ☆🍴🍷🍽️🥄☆

ボランティアさんのお手伝いも終了し、自分たちだけでの配膳を頑張っています。トレーを持ってのおかずの受け取りも、うまくバランスを取りながらできるようになってきました。片付けの時は、しばらく6年生が手伝ってくれていました。



角まで  
しっかりと  
開けて  
います！

牛乳パックは、6年生や先生に教えてもらいながら毎日毎日開き続けた結果、わずか1ヶ月半でかなりの子どもたちが上手に開けるようになりました。子どもたち自身もできるようになったことが嬉しいようで、教室へ行くと「できたよー！」と声をあげて見せてくれました。





# 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。

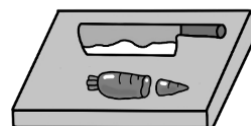
生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

- \*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。



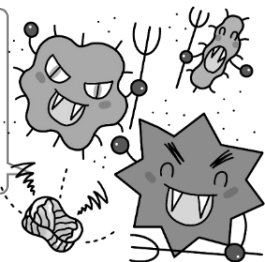
生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



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♡



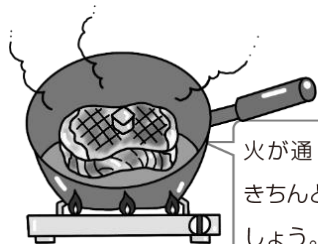
- \*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

- \*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）。

