家庭数

# 食育だより6月 No. 3

令和５年６月１日
横浜市立笠間小学校
[redacted]

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って、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、納豆）
○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、ゆかりのある献立を取り入れました。（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」(６月４日～10 日)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、ちくわの磯部揚げ、きんぴら）
○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）
○横浜市スポーツ振興課との取組みとして「ベイスターズ青星寮カレー」を取り入れました。
○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、あじ）

## 独自献立(献立変更)などのお知らせ

○６月７日(水)
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。

## そらまめの栄養

豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミン$B_2$、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

# 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。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

## 学校の食育の6つの視点

### 食事の重要性を知る

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

### 心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

### 食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

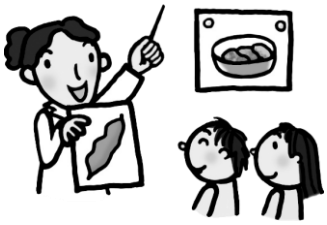
### 感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

### 社会性を養う

協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

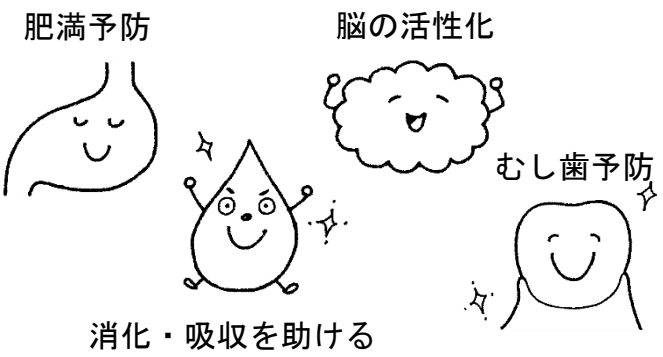
### 食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

## よくかんで食べよう！

食べ物をかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかむことを意識して食事ができるといいですね。



知っていますか？

# 『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

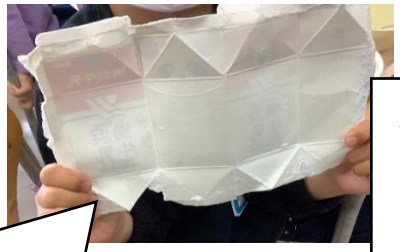
『まごはやさしい』はバランスの良い食事の覚え方です。『まごはやさしい』を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。

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、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」のお話を伝えていきます。

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

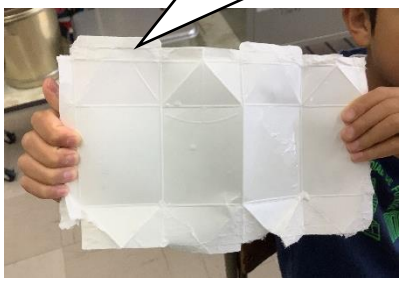
## 給食時間の様子 ～１年生 Part2～

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、連休明けもしばらく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るようになっています！

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様子で、教室へ行くと「できたよー！」「(牛乳パック開き)めいじんになったよー！」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

これからの季節は食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でできる、食中毒を防ぐための食事のポイントをお知らせします。

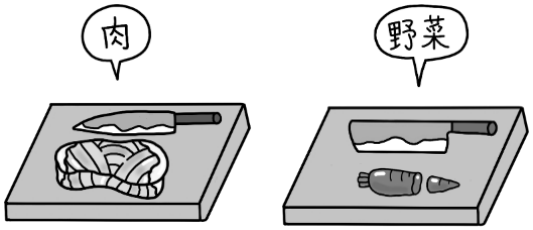
## ①つけない

**・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。




※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

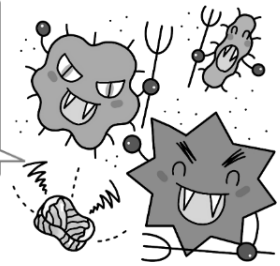
**・料理を室温のまま長時間放置しない。**

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食分に分けておくとさらに衛生的です。

※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すき♥



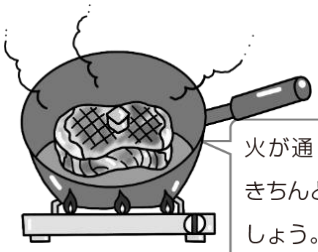
＊調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※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。

熱風消毒保管庫

## 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）。