

きゅうしょくだより

令和5年6月号
横浜市立子安小学校
食育部

6月の給食の献立



梅雨の季節が始まります。この時期は、気温・湿度が高くなり、体が疲れやすく食欲がなくなってきました。しかし、食中毒菌の活動は活発になりますので、身の回りの衛生管理や毎日の健康管理をしっかりと行い、じめじめした梅雨を元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です



食育月間では、食育推進をはかるために全国各地で食育をテーマとした多くの取組が実施されます。

○食育月間の重点事項（農林水産省HPより）

①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
健全で充実した食生活を推進し、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばす。

②持続可能な食を支える食育の推進（3つの「わ」）

・食と環境の調和：環境の環（わ）

環境と調和のとれた食料生産と消費に配慮した食育を推進する。

・農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪（わ）

農林漁業体験の推進、生産者と消費者の交流、地産地消の推進をはかる。

・日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和（わ）

郷土料理、伝統料理、食事の作法、伝統的な地域の多様な和食文化を継承する。

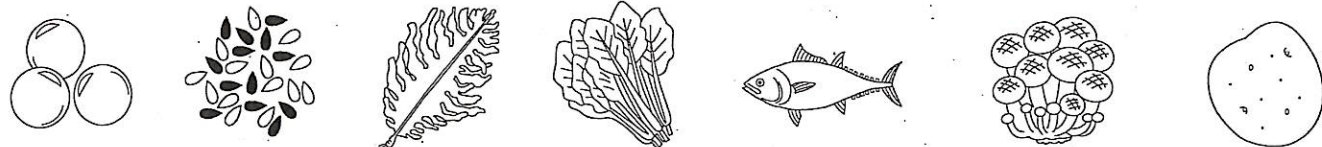
③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

デジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行う。

○子安小の食育月間

6月の給食は、食育月間にちなみ「日本の食文化」を伝えるために、和食献立が多く取り入れられています。和食に多く使われる食べ物は、子どもたちの食べづらいものが多いですがカルシウム、鉄、食物繊維など、健康な体をつくるためには欠かせない栄養が豊富に含まれています。

和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると「まごは(わ)やさしい」になります。毎日の給食でいくつ使われているのか、「まごポイント」として子どもたちに表示していきます。給食で足りないポイントは、ご家庭での朝食や夕食でとれるように工夫していただき、和食(伝統的な食文化)に親しんでほしいと思います。



まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ(きのこ) いも

○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。

梅干し 納豆 割り干しだいこん 切り干しだいこん

○「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。

きびなごフライ(5日) 割り干しだいこんの甘酢あえ(10日) ちくわの磯辺揚げ(19日)

○開港記念日(2日)にちなみ、横浜と関わりのある国の献立を取り入れました。

・チンジャオロースー：友好都市 中国(上海市)にちなんだ料理 (6日)

・ラトウイユ：姉妹都市 フランス(リヨン市)にちなんだ料理 (15日)

・ビビンバ：パートナー都市 韓国(仁川市、釜山市)にちなんだ料理 (20日)

○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 (23日)

○横浜市スポーツ振興課との取組として「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。(27日)

○旬の食材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 いわし きびなご あじ

○浜農家ヒラモトの野菜を取り入れました。

キャベツ たまねぎ こまつな なら じゃがいも にんじん はくさい

○10日(土)は給食を実施します。(12日の献立を実施します)

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ とうがんのすまし汁

健康で丈夫な歯を作しましょう (6月4~10日は歯と口の健康週間です)

令和5年度 標語 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

①しっかりかむことが大切です

しっかりかんで食べることは、体にとっていいことがたくさんあります。

○歯並びがきれいになる。

・アゴがじゅうぶんに発達する。

○むし歯を予防する。

・だ液をたくさん出すとむし歯や口臭をおさえられる。

○消化を助ける。

・食べ物が細かく砕かれて消化がスムーズに行われる。

○肥満を防止する。

・ゆっくりかんで食事をすると、食べ過ぎをおさえられる。

○脳のはたらきがよくなる。

・たくさんかんでアゴを動かすと、脳が活発にはたらく。

○食べ物の味がよく分かる。

・「味」は食べ物がだ液に溶けることで感じるができる。

②栄養バランスのよい食事が大切です

好き嫌いをしないで、いろいろな食べ物をとるようにしましょう。丈夫な歯をつくるためにはもちろんカルシウムが欠かせないのですが、カルシウムばかりとっても健康な歯はできません。ビタミンDやたんぱく質の摂取、適度な運動をすることで、よりたくさんのカルシウムを体に吸収することができます。

※ビタミンDを多く含む食品:さけ、さんま、うなぎ、きのこ類 など ※日光によくあると体内でビタミンDがつけられます。

