



令和元年5月29日
 横浜市立みたけ台小学校
 校長 羽田 敏隆
 栄養職員 石川 晶代

梅雨入りが気になる時期になりました。
 6月は、食育月間です。この機会に、「食べること」について考えてみましょう。
 梅雨から夏にかけては、食中毒が起こりやすい時期です。調理や食事の前には、石けんできれいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。

★★6月の献立紹介★★



♪横浜とかかわりの深い国々の料理♪

- 4 日(火) チンジャオロースー (中国)
- 5 日(水) ラタトゥイユ (フランス)
- 18日(火) ビビンバ (韓国)

6月18日(火)

給食試食会を実施します。

たくさんのご参加をお待ちしております。
 詳しくは、5月23日に配布したプリント
 をご覧ください。

♪歯と口の健康習慣にちなんだ料理♪

- 17日(月) 茎わかめスープ
- 27日(木) きびなごフライ・きんぴら

♪はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品♪

- 25日(火) ハマの味 “サンマー” 丼

こんげつのもくひょう



給食の衛生に気を付けよう



6月 は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

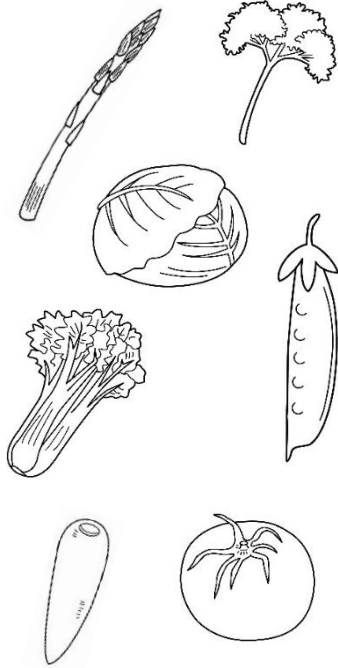


よこはまかいこうさい
 ≪  横浜開港菜  ≫

よこはま かいこう 横浜の開港をきっかけに、よこはま はし 横浜で初めて作られ
 よこはま かくち ひろ 横浜から各地に広まった西洋野菜を、「よこはまかいこう さい 横浜開港菜」とよびます。

「よこはまかいこうさい 横浜開港菜」とよばれる野菜は、ぜんぶ 全部で 14 しゅるい 種類あります。

- ①アスパラガス
- ②にんじん
- ③パセリ
- ④キャベツ
- ⑤さやえんどう
- ⑥トマト
- ⑦セロリ
- ⑧レタス
- ⑨カリフラワー
- ⑩いちご
- ⑪メキャベツ
- ⑫ラディッシュ
- ⑬エンダイブ
- ⑭リーキ

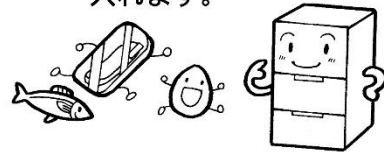


しょくちゅうどく しんばい きせつ ちか 食中毒が心配な季節が近づいてきました。
 きゅうしょく ちやうりじしゅう かてい しょくちゅうどく よぼう 給食や調理実習、家庭でも、食中毒を予防する
 つぎ ために、次の3つのことを守りましょう。

菌を **つけない**
 基本は手洗いです。



菌を **増やさない**
 購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を **やっつける**
 調理の時は十分に加熱を。



よくかんで食べましょう！！

6月4日～10日は、「は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間」です。
 よくかんで食べると、こんなよいことがあります。



あじ 味が よくわかる

た 食べすぎを よぼう 予防する

しょうか 消化を たす 助ける

かむかむかむ

かむかむかむ

あたま 頭のはたらきを よくする

むし歯を よぼう 予防する

