

6月給食だより

令和5年 5月29日
横浜市立 元石川小学校
校長 野間 義晴
学校栄養職員

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月の基準献立について

- * 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。
- * 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》
- * 日本の伝統的な食品を取り入れました。《切干し大根、梅干し、納豆、割干しだいこん》
- * 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。《ラタトゥイユ、チンジャオロースー、ビビンバ、スパゲティナポリタン》
- * 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》
- * 「歯と口の健康週間」にちなんで、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、ちくわの磯辺揚げ、きんぴら》

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

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していだけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 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?



4 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にさせていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 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?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

裏面あり

～お知らせ～

◎6月24日（土曜参観）は給食があります。

独自献立は以下の通りです。

24日（土） はいがパン、牛乳、チリコンカーン、アスパラガスのソテー、ももゼリー

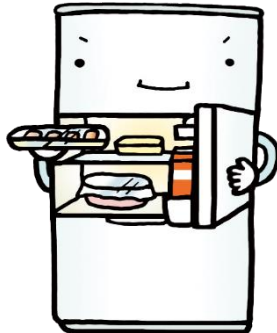
食中毒予防の3原則

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

献立紹介

6月の基準献立より

スーラータン

・卵	2個
・豚肉	20g
・もやし	1/2袋（100g）
・たまねぎ	小1/2個（60g）
・にんじん	40g
・はるさめ	5g
・塩	小さじ2/3
・しょうゆ	小さじ2
・こしょう	少々
・酢	小さじ1/2
・ラー油	少々
・片栗粉	小さじ2
・鶏ガラスープの素	大さじ1
・水	800cc

4人分

- ① もやしを洗っておく。
- ② たまねぎをうす切り、にんじんをせんざりにする。
- ③ 春雨を熱湯につけてもどし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れアクをとりながら豚肉を煮る。
- ⑤ 肉が煮えたら、たまねぎ・にんじん・もやしを入れて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、塩・しょうゆ・こしょうで調理し、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れる。
- ⑦ 春雨を入れたら酢・ラー油を加え味を調える。
*酢・ラー油は食卓で各自入れても良い。

酸辣湯（スーラータン又はサンラータン）は、中華料理のスープで、酢の酸味ととうがらしやこしょうなどの辛味をきかせ、卵を流し入れたものです。