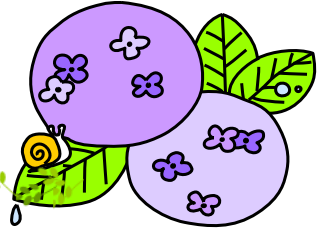


給食だより 6月号

令和5年5月30日
横浜市立元街小学校
校長 工藤 雅彦
食育部

学校の木々が美しく、さわやかな季節となりました。しかし気温の変化で体の疲れがでやすくなります。体の調子を整えるために休養とバランスのとれた食事をしましょう。

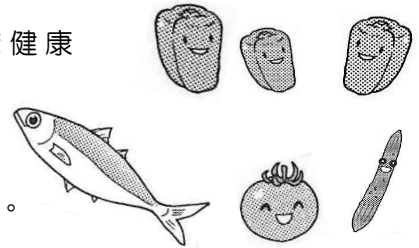


6月の給食目標

清潔に心がけて食事をしよう

献立について ~6月は食育月間です~

- 日本の伝統的な食品を取り入れました。
(梅干し・納豆・割干しだいこん・切干しだいこん)
- 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、横浜に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・ピピンバ・ラタトゥイユ・スパゲティナポリタン)
- 「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・ちくわの磯辺揚げ・きんぴら)
- はま菜ちゃん料理コンクール入選作品「うまうま健康ピーマン炒め」を取り入れました。
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「バ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)

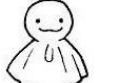
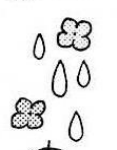
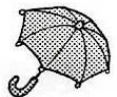
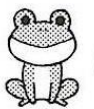


6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

~食育で育てたい食べる力について考えてみよう~

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



6月「歯と口の健康週間」

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。さらに、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



かむとよい効果

消化・吸収を
助ける



むし歯
予防



満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に

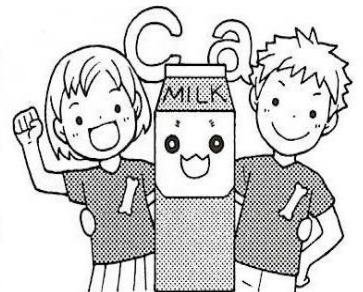


カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



食物アレルギーを持つ場合は、他のカルシウムを多く含まれている食品（小魚・だいずなど）をとりましょう。

元街小学校の給食室で、ごはんを炊きます。毎回は炊きませんが、学年で1回は経験できるように計画しました。

♪ 自校炊飯実施日 ♪

1日（木）ごはん	3・4年生、5組
8日（木）はいがごはん	2・5年生
23日（金）麦ごはん	1・6年生

