



# 給食だより

令和4年6月  
横浜市立 中尾小学校  
栄養職員 室岡由紀子

7月は給食でも夏野菜を沢山使いますが、給食に生の野菜が出ることはありません。ご家庭ではそのままの味もぜひ味わって下さい。素材の味を楽しみ、薄味を心がけることが、将来の高血圧の予防にもつながります。食塩摂取量を減らすことは、降圧作用や循環器疾患等の予防につながる事が分かっています。ぜひご家族全員で取り組んでみてください。

## ○6月の献立について

- ・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)
- ・「歯と口の健康習慣」にちなみ、噛みごたえのある食品を取り入れました。(きびなごフライ、割り干し大根)
- ・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) ※下に写真があります。
- ・ぱくぱくだよりは、かむことの大切さ、和食のよさについて知る(まごはやさしい)などについて載せました。

## ○ピックアップ献立

6月3日(金)



チーズパン  
牛乳  
ホキフライ  
ラタトゥイユ  
コーンスープ

今年度初めてナスとズッキーニを使用しました。オリーブ油で炒めて、味付けは塩と黒こしょうのみですが、野菜の旨味を感じます。苦手な子が多いかなと思いましたが、完食している学級も沢山ありましたよ!



ラタトゥイユを作っています。



揚げたてのホキ。サクサクです!



1年生は、初めてのあげパンでした。写真は高学年のサイズです。お皿からはみ出るほどの大きさです。(5/31)



うまうま健康ピーマン炒め  
(6/9)

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を、

- ① つけない
  - ② 増やさない
  - ③ 殺す
- です。

事故は、家庭でも起こっています!

暑い時期は特に気を付けましょう。

