

6月給食だより

令和4年5月26日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養士

初夏のさわやかな風が吹く季節となりました。これから気温や湿度が高くなるにつれて疲れが出たり、食欲が出にくくなったりすることがあります。生活リズムを整え、朝・昼・夜の3食をバランスよく食べて、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、いわし、きびなごなど)
- 日本の伝統的な食品を多く取り入れました。
(割干しだいこん、切干しだいこん、梅干しなど)
- 6月2日の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。
(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く取り入れました。
(割干しだいこん、切干しだいこん、ごぼう、ちくわ、ちりめんじゃこ、茎わかめなど)
- 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)

指導目標

- ・給食時の衛生に気をつけることができる
- ・よくかむことの大切さを知る

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・かむことの大切さを知る
- ・和食のよさについて知る (まごわやさしい)
- ・旬の食べ物について知る など



～お知らせ～

○6月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、キャベツ、こまつな、トマト、たまねぎの4種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。

○6月11日（土）は給食があります。基準献立がないため、次の本校独自の献立を実施する予定です。

ごはん 牛乳 スパイシートマトライスの具 野菜スープ 手作りりんごゼリー

●スパイシートマトライスの具

豚ひき肉	30
乾燥大豆	3
たまねぎ	35
トマト	15
トマト缶	20
エリンギ	5
パセリ	0.5
にんにく	0.3
オリーブ油	1
トマトケチャップ	10
しょうゆ	0.75
赤ワイン	1
砂糖	0.7
食塩	0.3
カレー粉	0.15
チリパウダー	0.15

●野菜スープ

豚肉	5
じゃがいも	20
キャベツ	20
たまねぎ	15
にんじん	8
しょうゆ	0.9
酒	1
食塩	0.65
こしょう	0.02
チキンブイヨン	15
水	80

●手作りりんごゼリー

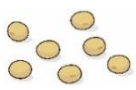






りんごジュース	45
アガー	1.4
砂糖	5
水	30

～6月は、食育月間です～

国の食育推進基本計画により、毎年6月が食育月間と定められています。これは、食に関する知識を深め、健全な食生活を実践することができるよう、食育を推進する期間です。

学校の教育活動では、給食の時間や関連する教科等において食に関する指導を行っています。給食では様々な工夫をして献立を考えていますが、そのひとつは、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材を多く取り入れることです。この「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材は和食によく使われる食材で、カルシウム・食物繊維・ビタミンなどが豊富に含まれています。これらの栄養素は意識して摂らないと不足しがちになるため、一日に必要な量の約半分を給食で摂取できるように献立を考えていますが、それだけで十分ではありません。子どもたちにとって身近な食材になるよう、ぜひご家庭でもこれらの食材を取り入れていただきたいと思います。

◎「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材とは・・・

<p>①ま・・・まめ (豆製品)</p> 	<p>②ご・・・ごま</p> 	<p>③わ・・・わかめ (かいそう)</p> 	
<p>④や・・・やさい</p> 	<p>⑤さ・・・さかな</p> 	<p>⑥し・・・しいたけ (きのこ)</p> 	<p>⑦い・・・いも</p> 

◎「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材を使った給食の献立

<p>チリコンカーン (だいず・野菜)</p> 	<p>ごまじょうゆあえ (ごま・野菜)</p> 	<p>ひじきごはん (凍り豆腐・油揚げ・ ごま・ひじき・野菜)</p> 
<p>かつおのごまみそあえ (凍り豆腐・ごま・かつお)</p> 	<p>変わり五目豆 (だいず・凍り豆腐・ 野菜・じゃがいも)</p> 	
<p>臭汁 (だいず・油揚げ・ 野菜)</p> 	<p>カレービーンズシチュー (だいず・野菜・じゃがいも)</p> 	<p>さけそぼろ (だいず・凍り豆腐・ 野菜・さけ・しめじ)</p> 

～6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です～

食べ物をおいしく食べるためには、歯と口を健康に保つことが大切です。そのためには、食べ物を十分によくかんで食べるのが重要です。かむ力をつけるには、かみごたえのある食べ物を食べる習慣をつけ、かむ回数を意識しながら、ゆっくりとよくかんで食べると効果的です。目安として、一口30回程度かむとよいといわれています。

また、食べたあとは正しい方法で歯みがきをして、歯と口を清潔に保ちましょう。

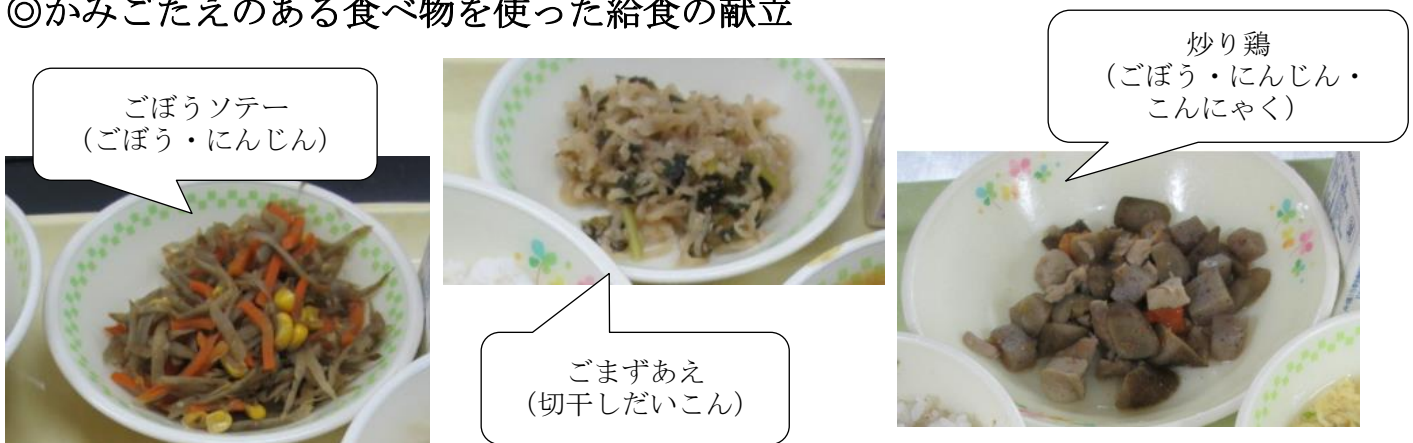
◎かみごたえのある食べ物とは・・・

食物繊維が多いもの	ごぼう、にんじん、セロリ、海藻、きのこ、切干しだいこん など
筋繊維がかたいもの	牛肉、豚肉、いか など
水分が少ないもの	するめ、魚の丸干し、干しいも、ドライフルーツ、フランスパン など
弾力のあるもの	こんにゃく など

《よくかんで食べることで、こんな効果があります!》



◎かみごたえのある食べ物を使った給食の献立



*よこはま学校食育財団のホームページの「食育ひろば」のページに、給食の献立の材料や作り方がたくさん紹介されています。ぜひ一度ご覧ください。

よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp/>
 食育ひろばのページ <https://ygs.or.jp/syokuzai/>