

食育だより

Vol.3



横浜市立西富岡小学校
校長 黒田 由希子
栄養士 渡辺 絵美

湿度が高くなるこの時期は、食中毒に注意が必要です。食品の鮮度に気をつけたり、手洗いをしっかり行ったりするなど、食中毒を予防するよう心がけましょう。

6月の給食は

- 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とり入れました。
- 日本の伝統的な食品をとり入れました。(梅干し・納豆・切り干し大根等)
- 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、かかわりの深い国々の料理をとり入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ・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とり入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品をとり入れました。(きびなごフライ・割干しだいこんなど)



献立変更など



24日(土)は、土曜参観のため給食があります。
代休日の26日の献立を実施予定です。
ご確認ください。

【献立】

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
- ・甘酢あえ
- ・とうがんのすまし汁

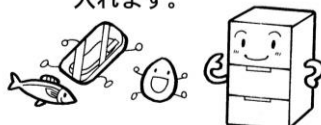


食中毒を予防するために

菌を につけない
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。



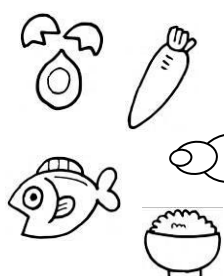
菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



6月は食育月間！

心身ともに健康で生き生きと暮らすために、健全な食生活を実践できる力を育てましょう。

バランスのとれた食事



いろいろな食品
を組み合わせ
て食べましょ
う。

食を通じたコミュニケーション

食事のマナーを守
り、みんなで楽し
く食べましょ
う。



望ましい生活リズム

早寝・早起き・朝ごは
んを実践して、基本
的な生活習慣を身に
つけましょ
う。



食を大切にする気持ち

自然の恵みや食に関
わる人々への感謝の
気持ちを忘れないよ
うにしましょ
う。



「まごはやさしい」

「まごはやさしい」とは、和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげたものです。ごはんを中心にして、魚・肉・野菜・海藻など様々な食品を組み合わせた日本型食生活は、栄養バランスもよく、日本人の平均寿命が長い理由ともいわれています。

給食でも、いろいろな献立で「まごはやさしい」食べ物をとれるように工夫しています。

ま

まめ



まめ 豆
るい 類

ご

ごま



しゅじつるい
種実類

は

(わ)かめ



かいそうるい
海藻類

や

やさい



やさいるい
野菜類

さ

さかな



さかな るい
魚 類

し

しいたけ



るい
きのこ類

い

いも



るい
いも類