給食だより６月号

令和５年６月６日
横浜市立綱島東小学校
校　長・栄養士

６月に入るといよいよ梅雨の時期です。気温も湿度も高く、細菌が繁殖しやすい季節です。給食室では、細心の注意をはらい、子どもたちの成長につながる安全でおいしい給食になるよう心がけていきます。

６月は「食育月間」です。この機会に、ご家庭でも「食育」について話題にしていただけたらと思います。

６月の給食目標

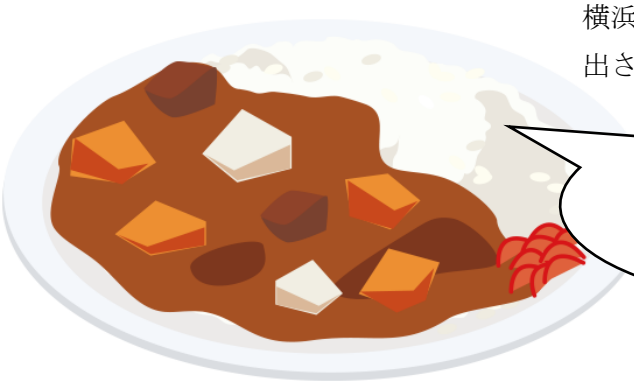
手をきれいに洗いましょう。

＜６月の給食について＞

・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、いわし、きびなご）
・日本の伝統的な食品を取り入れました。（切干しだいこん、割干しだいこん、梅干し、納豆）
・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取り入れました。
（きびなごフライ、割干しだいこん、きんぴら）

☆２７日（火）　ベイスターズ青星寮（せいせいりょう）カレー☆

横浜 DeNA ベイスターズの若い選手たちが住んでいる「青星寮」で出されているカレーのレシピをアレンジしたものです。



赤ワインを使っています！
スパイスにクミン入り！

綱島東小オリジナルメニュー（基準献立一部変更のお知らせ）

・　７日　歯みがき週間にちなみ、肉じゃがの**ぶた肉**を噛み応えのある厚切り肉に変更します。

・１５日　学校の近くの永島さんの畑の**たまねぎ**を使う予定です。

・１６日２・４・５年・個別級、３０日１・３・６年　**とうもろこしごはん**を給食室で炊きます。
16 日は、とうもろこしごはんを実施するため、基準献立の**ふりかけ**がなくなります。

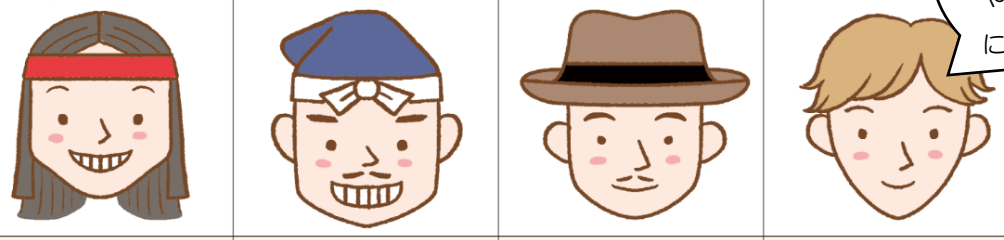
こまつな、たまねぎは港北区や都筑区の畑でとれたものを使う予定です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

６月は、歯と口の健康週間にちなみ、噛み応えのある給食メニューが多く出てきます。大切な歯を守るために、ふだんの食生活でも、かむことを意識して食べてほしいです。

現代人は咀（そ）しゃく回数が少なくなっている

多忙な現代人は、噛む回数が少なくすむよう、やわらかい食事を好むようになりました。



1食の	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀しゃく回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀しゃく時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋（1987）「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」, 風人社

よく噛むことで、唾液が多く分泌され、むし歯予防につながります。他にも、味覚の発達や、脳の発達、消化吸収がよくなる、などいいことがたくさんあります。

ひとくち30回を目標に、ぜひご家庭でも「よくかむ」を実践してみてください。

おうちでつくろう！給食メニュー

ベイスターズ青星寮カレー★★

＜材料（4 人分）＞

豚肉（厚切り）	２００ｇ	塩	小さじ1/2
たまねぎ	大１個	クミン	小さじ1/2
にんじん	１本	スープの素	１個（５ｇ）
しょうが	少々	水	６００ｃｃ
にんにく	少々		
油	適量		
小麦粉	大さじ４		
バター	大さじ３		
カレー粉	大さじ１		
ケチャップ	大さじ１		
中濃ソース	小さじ1/2		
ウスターソース	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ１		
砂糖	少々		
赤ワイン	大さじ１		

＜作り方＞

1．たまねぎをうす切りにする。フライパンに油を入れ、あめ色になるまで炒める。

2．にんじんを乱切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。（チューブでも〇）

3．カレールーを作る。

① フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。

② とろりとした状態になるまで、20 分くらい弱火で炒める。

③ 2/3の量のカレー粉を入れて炒める。

4．鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と残りのカレー粉を入れて炒める。

5．にんじんをさらに入れて炒め、水・スープの素・炒めたたまねぎを入れて煮込む。煮えたら調味料を入れる。

6．カレールーを入れ、弱火で煮込む。

５月の給食

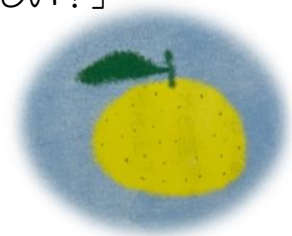
給食室のサンプルケースを調理員さんが毎月飾ってくれています。5月は子どもの日バージョンでした。

2日　ごはん・牛乳・五目ずしの具・鶏肉の甘辛煮・すまし汁

　こどもの日を祝う献立を実施しました。鶏肉の甘辛煮は、釜に調味料と一緒に入れ、落しぶたをして、全体に味が染みるように、釜を回転させながらじっくり煮ます。

16日　はいがごはん・牛乳・親子丼の具・みそ汁・あまなつみかん

　あまなつみかんにちなんで、お昼の放送で、図書の鈴木先生に、夏みかんが出てくるお話の「白いぼうし」を読み聞かせしていただきました。「おいしい！」「すっぱい！」「にがい！」さまざまな感想を聞きましたが、それぞれ味わって食べられたようでした。



19日　はいがごはん・牛乳・ひじきごはんの具・きびなごフライ・みそ汁

　ひじきごはんの具と小魚のフライの組合せは、給食の定番メニューです。
　小魚のフライは、揚げ具合も塩加減もちょうどよく、子どもたちの残りも少ないメニューです。ひじきごはんの具も、ごはんに合うよう少し濃いめの味付けで、食べやすくなっています。

26日　ロールパン・牛乳・塩焼きそば・中華あえ・アップルコンポート

　今年最初の焼きそばは、塩味の焼きそばでした。給食の焼きそばのポイントは、麺を 1 度あげているところです。そのあとに、具とあえることで、麺が水分やうまみを吸って、おいしくなります。