

給食だより 6月号

令和5年6月8日
横浜市立牛久保小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」と定められています。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

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。

○魚料理を多く取り入れました。

8日：きびなごフライ（小魚の仲間で、骨ごと食べられるのでカルシウムをとることができます。）

12日：いわしのかば焼き（いわしを油で揚げ、甘辛いたれをかけます。）

14日：さばのみそ煮（1時間半～2時間じっくり煮ます。）

30日：かつおのあんかけ（かつお、凍り豆腐を油で揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒で作ったあんであえます。）

○日本の伝統的な食品を取り入れました。（割干しだいこん、切干しだいこん、梅干し、納豆）

7日：きゅうりの梅肉あえ

12日：あますあえ（割干しだいこん）

13日：豚肉と切干しだいこんの煮物・納豆

☆開港記念日にちなみ、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。

1日：スパゲティナポリタン（横浜発祥） 9日：チンジャオロースー（中国）

18日：ラタトゥイユ（フランス）

29日：ピビンバ（韓国・朝鮮）

～スパゲティナポリタン発祥の地 横浜～

スパゲティナポリタンは横浜で生まれた料理です。やわらかめにゆでたスパゲティとたまねぎ、ピーマン、ハムをいっしょに炒めて、ケチャップで味を付けたところ人気が出て、横浜から日本中に広まっていったと言われています。

☆「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。

5日：きびなごフライ 12日：あますあえ（割干しだいこん） 19日：ちくわの磯辺揚げ・きんぴら 等

☆はまちゃん料理コンクール入賞作品（令和2年度）を取り入れました。

23日：うまうま健康ピーマン炒め（ピーマンをテーマに横浜市内の小学生が考えたメニューです。）

☆横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。（27日）

子どもの体力向上や健全育成に関わる取組のひとつとして、横浜DeNAベ이스ターズの若手選手が、青星寮で食べているカレーのレシピをご提供いただき、給食用にアレンジして調理します。

詳しいレシピは、よこはま学校食育財団ホームページ（<https://ygs.or.jp/>）に掲載されています。

★6月の横浜市内産・都筑区内産の野菜★

キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・じゃがいも 5品目の予定です。

★自校炊飯のお知らせ★

基準献立では、米飯業者が当日の朝炊いたものが学校に届きます。年間一人当たり3回程度、給食室の回転釜で炊いたご飯を提供していきます。横浜市内や神奈川県内で作られたお米を使用していく予定です。炊きたての地元のお米を味わっていただくことがねらいです。今月は次の日程で、給食室でご飯を炊きます。

●5日：1、6年生対象

●13日：2、5年生・個別支援級対象

●29日：3、4年生対象

6月は食育月間です

平成17年6月に成立した「食育基本法」をもとに食育を重点的に推進し、国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められました。そして毎月19日が食育の日と定められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

～給食での取り組み～

日本は、昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ご飯と汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康によいと他の国からも注目されています。平成25年12月には、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると、「まごは(わ)やさしい」になります。今月は、「まごは(わ)やさしい」にあたる食べ物が、給食に何種類あるかを、まごポイントとして表し、毎日各クラスに配布している給食のおたよりに掲載していきます。ご家庭でも配付した献立表を活用して、チェックしてみませんか。まごポイントの多い献立はどれでしょうか？すべてそろっている日は何日かさがしてみましよう。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類 <small>るい</small>	種実類 <small>しゅじつるい</small>	海藻類 <small>かいそうるい</small>	やさしい類 <small>るい</small>	さかな類 <small>るい</small>	きのこ類 <small>るい</small>	いも類 <small>るい</small>

食育とは？

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育基本法〈前文より〉

食中毒を予防しましょう

食中毒は年間通して気を付ける必要がありますが、高温多湿になり、特に細菌性の食中毒が発生しやすい時期になりました。横浜市における、令和4年度の病因物質別食中毒発生件数で、一番多いのはアニサキス（寄生虫）、次にカンピロバクター（細菌）となっています。アニサキス（の幼虫）はサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生します。カンピロバクターは食肉（特に鶏肉）に付着しています。食中毒を予防するには、次の3つのポイントが大切です。

①つけない

基本は手洗いです

②増やさない

温度管理をしっかり

③やっつける

調理の時は十分に加熱を

【アニサキスの場合】

新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除き、目視で確認しましょう。アニサキスの幼虫は2～3cmで白色の少し太い糸のように見えます。

給食レシピの紹介： だいずとじゃこの炒り煮

～6月の献立より～

よこはま学校食育財団ホームページ参照

【材料と分量】10人分(作りやすい量)

- ・だいず(水煮)…100g
- ・ちりめんじゃこ…300g
- ・ごま(白)…大さじ2
- ・炒め油…適量
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・水…大さじ3程度

【作り方】

- 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。(ちりめんじゃこの塩分をとるために、熱湯に通します。)
- 2 フライパンに油を入れ、熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。
- 3 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこ・ごまを入れ、混ぜ合わせる。

★成長期に欠かせないカルシウムがたっぷりとれます。