

6月号 食育だより

令和3年6月1日
横浜市立緑園東小学校
校長 副島 江理子
栄養教諭 田中 翔子

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日も増えて体調をくずしがちです。バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしてほしいです。

子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や明るい社交性を育てるためにも、食育の果たす役割には大きなものがあります。この機会に毎日食べている「食」について、ご家庭でも話し合ってみてください。

6月の献立について

- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(切干大根、梅干し、納豆、焼きのり)
- 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。(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。(塩ちゃんこ汁)
- 「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、割り干しだいこん)
- 給食終了日 7月16日(金)



☆☆☆ バランスイーナちゃん ご紹介 ☆☆☆

「バランスイーナ」は横浜市の子どもが考えた食育マスコットです！食育に関わるさまざまな場所で使われています。それぞれのパーツに意味があるので、ぜひ覚えてください。

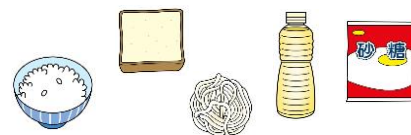
かみのけ
みどりのグループ
からだのいようしをととのえる
はたらき
(やさい、くだもの、きのこ)



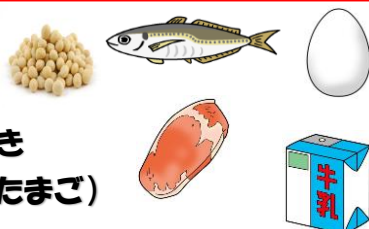
かお
のりのついた「おにぎり」をあらわしているよ



そで・くつ
きいろのグループ
エネルギーをつくるはたらき
(ごはん、パン、めん、あぶら、さとう)



ようぶく
あかのグループ
ちやにくをつくるはたらき
(さかな、おにく、まめ、たまご)



まごは(わ)やさしいを**おぼえよう**

まごわやさしい

ま　ご　わ　や　さ　し　い

まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも

(海藻類)

(きのこ類)



参考文献：食育ブック

和食に多く使われる食材の頭文字をつなげると「まごは(わ)やさしい」になります。

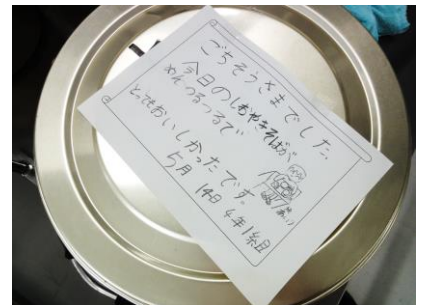
ご飯と汁物を中心に、豆、ごま、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康に良いと世界中で評価されています。

給食でも意識して取り入れています。ご家庭でもぜひ、食卓にのせていただきたいと思います。

☆☆☆ 給食委員会の取り組み☆☆☆

5月から委員会活動が始まりました。給食委員会の今年のめあては「協力して好き嫌いを減らすように全校によびかけ、食べ物大切さを知ってもらい、食品ロスをなくそう」です。常時活動は、ぱくぱくだよりの放送や調理員さんが返却で運んでくれるワゴンの片付け方チェックです。

今年度は給食室に入れないため、調理員さんとふれあう機会が少なくなっています。その中で、お手紙で感謝の気持ちを伝えてくれるクラスもあります。給食は7月までの提供となりますが、食の大切さを子どもたち同士で伝え合う活動を行っています。



材料（4人分）

○豚ひき肉	100g
○じゃがいも	中2個
○たまねぎ	半個
○にんじん	3分の1
○ピーマン	2個
○しょうが	適量
○にんにく	適量
○サラダ油	小さじ1
○ケチャップ	小さじ1強
○しょうゆ	大さじ1
○さとう	小さじ3分の1
○みそ	小さじ1
○トウバンジャン	小さじ3分の1
○片栗粉	小さじ1
○水	100g

作り方

- ① ジャがいも1.5cm角切り、にんじんいちょう切り、たまねぎ・ピーマン1cm角切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油をしき、弱火でにんにく、しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- ③ 豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順で炒め、水を加えて蓋をしめて弱火で煮る。
- ④ 材料が煮えたら調味料を入れピーマンを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

※豆腐の代わりにじゃがいもを使っています！
ごはんによく合うおかずです。

『ジャガマーボー』を紹介します！