

# 食育だより

令和4年6月1日  
 横浜市立あざみ野第二小学校  
 校長 宇都宮 桂  
 学校栄養職員 大橋 京

あざみ野の街の花々も、桜、花水木、ツツジそしてバラと足早に移り変わりました。梅雨入りの声を待たずに肌寒い雨の日が続くかと思えば、真夏日になるなど、お天気も先を急いでいるかのようです。暑さに体が慣れていない今の時期は、熱中症になりやすいです。水分補給にも注意しながら、体調を整えて、6月も元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 6月の献立について

- ★食育月間にちなみ、日本の伝統的な食品を取り入れました。  
 割り干し大根、切干大根、梅干し
- ★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
- ★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（中国）・ビビンバ（韓国・朝鮮）・ラタトゥイユ（フランス）
- ★「歯と口の健康週間（6月4日から10日）」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          ・割り干し大根（ごま酢あえ）
- ★【6月の地場野菜】小松菜・玉ねぎで横浜市内産の野菜を使用する予定です。

## ピックアップ ぱくぱくだより

6月の「ぱくぱくだより」では、その日の献立の「まごポイント」が記されています。  
 「まごポイント」とは、「まごは（わ）やさしい」食品がいくつ献立に使われているかを示すものです。  
 食育月間にちなみ、学校における食育の視点である「食事の重要性」や「日本の食文化」を伝える目的があります。

ぱくぱくだより							
CD班							
6	16日						
月	(木)						
きょうの献立							
主食	まごはん						
主菜	きびなごフライ						
副菜	ひじきごはんの具						
副菜	みそしる						
牛乳・乳製品	牛乳						
まごは（わ）やさしい							
和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに、「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・い」があります。							
「ま」は豆、「ご」はごま、「は（わ）」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。							
これらの食べ物には、鉄やカルシウム、食物せんいなど、不足しがちな栄養素が多く含まれています。							
★きょうの「まごポイント」はいくつかな？							
ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い	合計
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも	7
●	●	●	●	●	●	●	
あぶら揚げごりぞうし、みそ	ごま	ひじき	にんじん、たまねぎ、こまつな	きびなご	えのきたけ	じゃがいも	

## 6月は食育月間

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育の推進と国民への浸透を図るため、平成17年6月に成立した「食育基本法」によって定められています。



### 食育って どんなこと



食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

## 6月の給食指導の目標

- 給食時の衛生に気をつけることができる。(正しい手洗い、衛生に気をつけた準備や後片付け)
- よくかむことの大切さを知る。

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が高まります。  
給食室でも**食中毒予防の三原則**をもとに、衛生管理を徹底しています。  
食中毒予防の三原則を参考に、調理や食事の衛生管理について  
子どもたちと一緒に、考えてみていただければと思います。

## 給食レシピの紹介

### ごま酢あえ



切干大根を固めにもどす、または割り干し大根60gにかえると、噛み応えのある「ごま酢あえ」になります。

#### 【材料】4人分

きゅうり	1/2本
塩	少々
切干大根	35g
白ごま(切る)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

#### 【作り方】

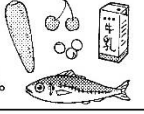
- きゅうりを2mm輪切りにし、塩を振り10分くらいおいてから水を切る。
- 切干大根は、たっぷりの水に30分くらいつけてもどす。食べやすい大きさに切り、ゆでて水にとり、冷ます。
- しょうゆ、砂糖、酢をよく混ぜる。
- きゅうり、切干大根に調味料、ごまを入れ、あえる。



## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針とは、文部科学・厚生労働・農林水産省の3省合同で作られた、望ましい食生活の指針です。

今日の健康問題、食料問題に対応して、私たちが日々の食生活をどのようにしたら良いか、10項目にまとめて示されています。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。 
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月)一部改正)

## 食中毒予防の三原則



### つけない

調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。



### 増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。



### やっつける

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。