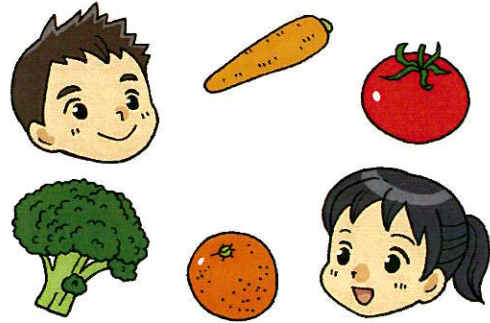




給食だより

令和8年6月25日
横浜市立原小学校
校長 髭白 梨香

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



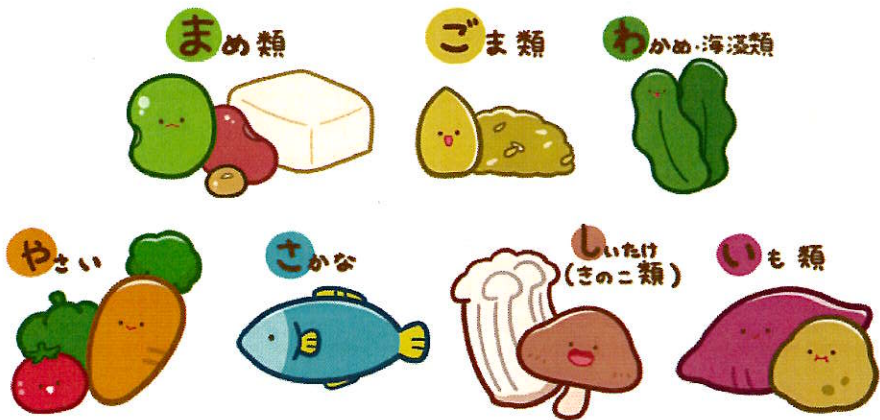
「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。
誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

原小学校では・・・ま・ご・は・や・さ・し・いポイントを数えています。

体によい7種類の食べ物の頭文字

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を知っていますか。

これらの食べ物には、日頃、不足しがちな栄養素がたくさんふくまれています。毎日の給食でどのくらい食べられているか「まごポイント」で確認しています。



ぼくぼくだより

AB	CD	EF	GH
5日 (金)	4日 (木)	1日 (月)	18日 (水)

今日の献立

主食	ごはん
主菜	さばのみそに
副菜	さんびら
副菜	すましじる
牛乳	牛乳

魚の食べ方

魚を食べるときは、はして身をほぐし、一口で食べられるくらいの大きさにして食べましょう。また、ほねがあるときは、はして取りのぞいてから食べるようにしましょう。

魚を皿にもりつけるときは、魚の頭側(太い方)を左に、腹側を手前に向けるようにします。

魚のもりつけ方や食べ方を知って、じょうずに魚を食べてください。

★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
まご	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも	7



きょう使われている「野菜」は何?? 「ま・ご・は・や・さ・し・い」がそろう日は和食だね。



きょうの「ま・ご・は・や・さ・し・いポイント」は何点だろう??

ぼくぼくだより

AB	CD	EF	GH
19日 (水)	18日 (火)	8日 (月)	5日 (金)

今日の献立

主食	ごはん
主菜	さびなごフライ
副菜	ひじきごはんの具
副菜	みそじる
牛乳	牛乳

かむことの大切さ

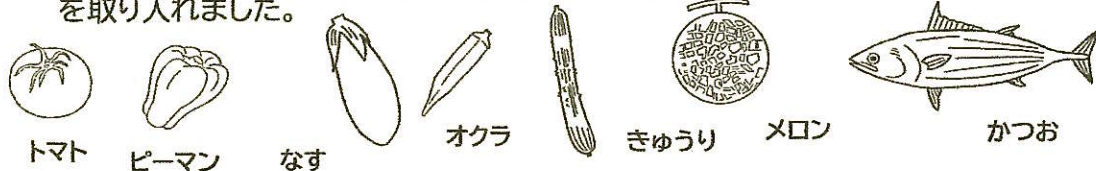
みなさんは、「歯と口の健康週間」を知っていますか。毎年6月4日から10日を、全国で歯と口の健康について学ぶ週間としています。歯と口の中の健康を守るためには、歯みがきをするだけでなく、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると、「だ液」がたくさん出るので、むし歯の予防にもつながります。

★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
まご	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも	7

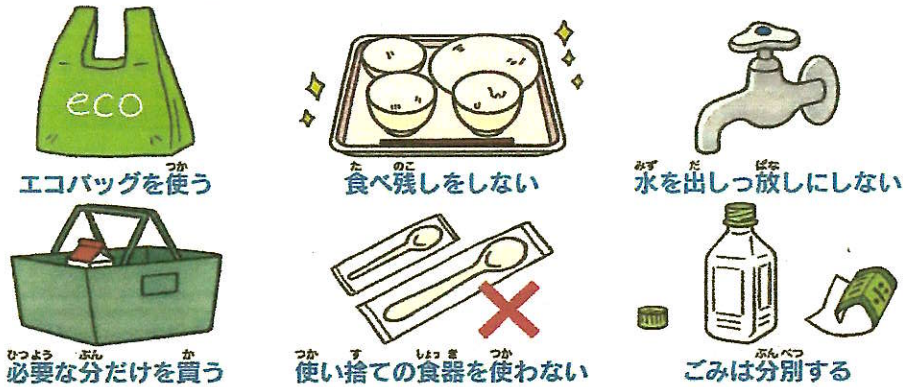
6月の給食について

- 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の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立を取り入れました。
- ・開港の地、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取り入れました。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラトウイユ)
- ・日本の伝統的な食品を取り入れました。(割り干しだいこん・梅干し・納豆)
- 「歯と口の健康週間」にちなんで、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)
- 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。
- 季節の食品として、トマト・ピーマン・なす・オクラ・きゅうり・メロン・かつおを取り入れました。



環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。



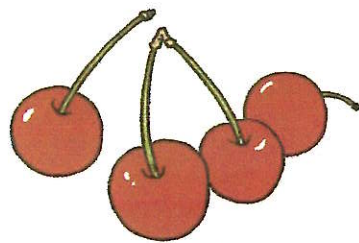
手を洗って食中毒を防ぐ



手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体内に入り、食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事をする前には、石けんでていねいに手を洗い、食中毒を予防しましょう。

©少年写真新聞社2026

旬の果物・さくらんぼ



暑から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

©少年写真新聞社2026

給食のメニュー紹介

ベ이스ターズ青星寮カレー



ひとくちメモ

横浜DeNAベ이스ターズの選手寮である「青星寮」で愛されている「青星寮カレー」を横浜市の給食向けにアレンジした料理です。青星寮カレーを食べ、ベ이스ターズを応援しよう！

作り方

材料と分量 (4人分)

豚肉(厚切)	200g
たまねぎ	大1個(300g)
にんじん	1本(100g)
しょうが	少々
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
トマトケチャップ	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
塩	小さじ1/2
クミン	小さじ1/2
スープの素	1個(5g)
水	600cc

★調味料

エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.3g

- たまねぎをうす切りにする。フライパンに油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 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。(チューブでもよい)
- カレールーを作る。
①フライパンでバター(マーガリンでもよい)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カレー粉(1/3位残しておく)を入れて炒める。
- 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。(青星寮では、豚肉を前日から赤ワインにつけておきます)
- にんじんを入れてさらに炒め、水・スープの素・炒めたたまねぎを入れて煮込む。煮えたら★の調味料を入れる。
- カレールーを入れ、弱火で煮込む。



はいがごはん
ベ이스ターズ青星寮カレー
ごま酢あえ ブルーンはっこう乳

2020年9月の給食献立より

