

しょくいく
食育だより



6月の給食目標
よくかんで食べよう

令和6年5月31日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。6月の給食では、食育月間にちなみ、食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を多く取り入れています。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」になります。給食目標の「よくかんで食べよう」も意識して、じょうぶな歯を作り、むし歯予防にもつなげてほしいと思います。



6月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
18日 (火)	ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ	ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ <u>あじさいゼリー</u>	季節を感じるデザートに 味わう。
21日 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮	<u>じゃこと枝豆ごはん</u> 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ	カルシウムを多く含む 食品を知る。 (自校炊飯)

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★18日(火)あじさいゼリー(既製品)40g/個

原材料:ぶどう果汁、砂糖、水あめ、砂糖・ぶどう糖液糖、水溶性食物繊維、
ゲル化剤、酸味料、クエン酸 Na、香料、クチナシ色素

★21日(金) じゃこと枝豆ごはん:精白米80、枝豆16、ちりめんじゃこ3、しょうゆ2、酒2、みりん2、塩0.25

今月のはま菜ちゃん(市内産)

トマト・たまねぎ



和食に多く使われている食材

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。

これらは、不足しがちな栄養素「ビタミン」「無機質(ミネラル)」「食物繊維」などを多く含みます。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ 豆類	ごま 種実類	わかめ 海藻類	やさ 野菜類	さかな 魚類	しいたけ きのこ類	いも いも類

給食では、毎日のぱくぱくだよりで「まごは(わ)やさしい」食材を数える「まごポイントクイズ」を行います。

ご家庭の食事でもぜひ、まごポイントを数えてみてください。

食育の取組

★1年生・5組そらまめのさやむき【5月29日】



全校分て約800本のそらまめ、実の数や大きさ、ふわふわベッドなどを観察しながらむきました。

また、給食時には、司書の坂本先生が読んだ「そらまめくんのベッド」を放送で流しました。全校で1年生と5組、おいしくゆてくれた調理員さんに感謝の気持ちをもって、いただくことができました。

★平沼小学校 HP で食育に関する情報を掲載しています。

給食室

毎日の給食
献立表・食育だより



食育コーナー

給食レシピ
コンクール案内 など



ぜひご覧ください♪

