

しょくいく 食育だより

7月号



7月の給食目標
黄・赤・緑の食べ物を
バランスよく食べよう

令和6年6月28日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
栄養教諭 星 智美

梅雨の時期は、気温、湿度は高く、食中毒の起こりやすい季節です。
食中毒予防の基本は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。
給食室でも夏場は特に注意しています。ご家庭でも、十分お気をつけください。



7月の献立変更

日	変更前	変更後	変更理由
12日 (金)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー すまし汁	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー すまし汁 シークワーサーゼリー	沖縄料理を知る。
18日 (木)	設定なし	あなごごはん 牛乳 磯香あえ 塩ちゃんこ汁	東京湾でとれる水産物 について知る。

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

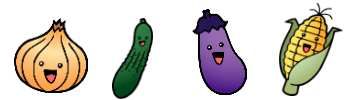
★12日(金) シークワーサーゼリー(原材料)

砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワーサー果汁、砂糖、水
水溶性食物繊維、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、
酸味料、香料、クエン酸鉄Na

★18日(木)

あなごごはん: 精白米 80、あなご20、油揚げ7、にんじん10、
しょうゆ3.2、砂糖1、みりん1.2、塩0.4 削り節・水10
磯香あえ: キャベツ50、きざみのり0.3、しょうゆ1.4、塩0.2
塩ちゃんこ汁: 木綿豆腐20、鶏肉20、にんじん10、ねぎ10、こまつな10、しらたき10、しめじ7
塩0.9、削り節・だし昆布・水110

今月のはま菜ちゃん(市内産)
たまねぎ・きゅうり・なす
とうもろこし



食育体験



★7/9(火)とうもろこしの皮むき: 2年生と5組

★7/11(木)えだまめのさやとり: 1年生と5組

旬の食品を知り、食材に触れる機会として食育体験を行います。
とうもろこしは市内産のものを使用する予定です。



食育の取組

★1年生・5組「たのしいきゅうしょく」【6月】

食事のマナーを守ると、自分だけでなく周りの友だちも気持ちよく食事ができることを学習しました。



姿勢



置き方

片づけ方

自分の食べ方を振り返り、これからがんばりたいことをめあてに決め実践しました。

★5年生「よくかんで食べよう」【6月】

栄養教諭実習の学生さんと一緒に、かむことについて勉強しました。かむことの効果を知り、よくかんで食べるためのめあてを決め実践しました。



かむことの効果のひとつ
「脳の機能を助ける」を
実際に体を使って確認
しました。

<ふりかえり>

飲み込む前に5回ほどかんでから飲むということを意識して食べました。