

しょくいく 食育だより

6月号



6月の給食目標
よくかんで食べよう

令和8年5月29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
25日 (木)	麦ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン	カレーピラフ 牛乳 クリームスープ メロン	自校炊飯

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★25日(木)

カレーピラフ:はいが米90、基準献立「カレーピラフの具」を炊き込みます



今月のはま菜ちゃん(市内産)

きゅうり・ズッキーニ

トマト・たまねぎ

長ねぎ(17日~)



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	やさい 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】

全校分で約700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、おいしくゆで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。



★ランチルーム給食について

今年度もランチルームを実施します。各クラス年間2~3回程度、ランチルーム給食を行います。ランチルームでは、**グループでの会食、給食当番による運搬**などを予定しています。



★平沼小学校 HP で給食の写真や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♪

