



令和8年5月29日  
横浜市立和泉小学校  
給食室

暑さが続いています、梅雨入りも間近です。気温も湿度も高く、細菌が増殖しやすいので身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。

### 6月の献立について



- 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事の重要性や、日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。(和食・だし・梅干し・納豆・みそ)
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(梅干し・割干しだいこん)
- 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、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。(チンジャオロース・ビビンバ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、ベイスターズ青星寮カレーを取り入れました。

蒸し暑くなる季節

## 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

**付けない!**



料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

**増やさない!**



料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

**やっつける!**



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

# 6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。



## 給食レシピ



### サンマー丼の具（4人分）

豚肉（細）	200g
もやし	1袋
たまねぎ	1個
キャベツ	1/4個
にんじん	100g
こまつな	4株
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
★こしょう	少々
テンメンジャン	小さじ1
ガラスープの素	小さじ2
片栗粉	大さじ2
水	400cc
ごま油	小さじ2



今月の給食から、サンマー丼の具を紹介します。横浜名物サンマーメンを丼にアレンジして、給食に取り入れました。

### 作り方

- ① こまつなを2cmに切り、ゆでて水にとって冷ます。
- ② たまねぎをうす切り、キャベツを短冊切り、にんじんをせん切りにする。
- ③ 中華鍋（深めのフライパン）に油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやしを順に入れて炒める。
- ④ 水・★の調味料を入れて煮る。煮えたら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ こまつな・ごま油を入れる。

テンメンジャンがない場合はみそで代用できます。ガラスープの塩分により味が薄い場合は、塩を足し調整してください。