

食育たのしみ6月 No. 3

令和8年5月29日
横浜市立笠間小学校
校長 中西 建介
栄養教諭 長澤 沙弥香

梅雨入りが間近になってきました。手洗いや身の回りの衛生に特に気をつけていきましょう。また、6月は食育月間、6月4日からは「歯と口の衛生週間」も始まります。歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に歯をみがいたりするなど、歯を大切にするためにできることを実践できるとよいですね。



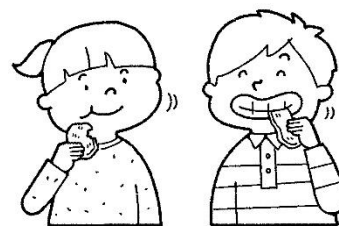
よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>ばよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

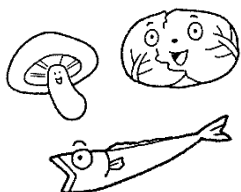
Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



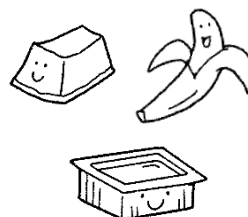
かみごたえのある食べ物

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないと食べられないもの



かみごたえのない食べ物

- やわらかいもの
- 加工度が高いもの
- よくかまなくても食べられるもの



普段からやわらかいものばかり食べていませんか？よくかんで食べる習慣が身につくよう、食べるものにも気をつけましょう。



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。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。(割干しだいこん、梅干し、納豆)
- 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。(チンジャオロースー、ラタトゥイユ、ビビンバ、スパゲティナポリタン)
- 「歯と口の健康週間」(6月4日～10日)にちなみ、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、甘酢あえ、きんぴら、だいずとじゃこの炒り煮)
- 横浜市スポーツ振興課との取組として「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- 旬の食品を多く取り入れました。(きゅうり、トマト、ピーマン、赤ピーマン、さやいんげん、なす、いわし、きびなご、とうがん、ズッキーニ)

独自献立(献立変更)などのお知らせ

○6月4日(木)

基準献立に「ゆでそらまめ(一人2粒程度)」を追加します。

旬のそらまめを味わいます。1年生が全校分のそらまめのさやむきをしてくれる予定です。



○6月8日(月)

「オレンジゼリー」を「手作りオレンジゼリー」(使用材料【一人分】: みかんジュース 36g、砂糖 3.6g、アガー1.3g、水 14g)に変更します。

※給食室のお釜でゼリーを作ります。

○6月23日(火)

「マカロニのクリーム煮」を「マカロニグラタン」に変更し、「ひじきサラダ」はきゅうりを追加し、「ごまドレッシング」で提供します。

(基準献立は「和風ドレッシング」です。)

※学校のオープンで人気メニューのグラタンを作ります。

23		くろパン きゅうりゆ	
		マカロニグラタン	
		ひじきサラダ(ごまドレッシング)	
●マカロニグラタン		●ひじきサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	25
鶏肉	15	きゅうり	5
たまねぎ	45	スイートコーン(ホール)	8
にんじん	8	ひじき	2
パセリ	0.3	いりごま(白)	2
米油	0.7	米サラダ油	2
小麦粉	2	ごま油	1
調理用マーガリン	2	酢	2.5
牛乳(調理用)	30	しょうゆ	2.5
豆乳	30	砂糖	1.2
脱脂粉乳	5	塩	0.1
粉チーズ	1	からし	0.04
パン粉	0.7		
塩・こしょう	0.65 / 0.02		
水	20		
エネルギー644kcal たんぱく質27.5g 脂質22.8g			

○自校炊飯・・・学校のお釜でごはんを炊きます

6月9日(火) 2年生と5年生 「麦ごはん」

6月10日(水) 1年生と6年生と個別級の「ごはん」

6月は「食育月間」です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。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。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備を
することができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しよう
と努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



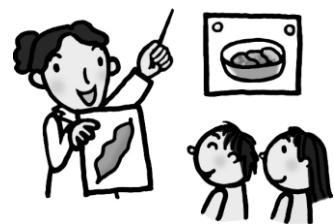
食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人々の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いわか
りがあることを理解し、尊重できる。

これからの季節に
気をつけたい

食中毒 予防の

キホン

つけない



ふやさない



やっつける












知っていますか？

『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』

『まごはやさしい』はバランスの良い食事の覚え方です。『まごはやさしい』を食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。

給食には、「まごは(わ)やさしい」食べ物がよく使われています。6月は食育月間なのでこれにちなみ、給食では栄養バランスのよい和食に注目し、給食放送やぱくぱくだより、給食室前掲示を利用して「まごは(わ)やさしい」のお話を伝えていきます。

	ま め 	ご ま 	は かめ (わ)  
や さい 	さ かな 	し いたけ 	い も 

ファミリー料理教室のお知らせ



よこはま学校食育財団主催によるファミリー料理教室が、下記のとおり実施されます。今回のテーマは、「給食メニュー 夏野菜カレーを作ろう」です。毎回応募が多く、抽選になるようですが、興味のある方はぜひ申し込みをお願い致します。(また、参加された方は栄養教諭まで教えていただけると嬉しいです。)

日時：2025年7月5日(土) 午前10時から午後1時まで

会場：横浜市技能文化会館 6階料理研修室

募集対象：市内に在住・在学の3年生から6年生までの児童及びその保護者12組24名

実習内容：食育の話と給食献立の調理実習

予定献立：夏野菜カレー 甘酢あえ パインゼリー (下線を実習) ごはん 麦茶

参加費用：1組1700円

申込み：よこはま学校食育財団ホームページ <https://ygs.or.jp/syokuzai/oyakoNavi>にて申し込み

<申込期間 R7年6月2日(月)9:00 ~ 6月16日(月)13:00 >

☆詳細情報は、よこはま学校食育財団のホームページをご覧ください。

「よこはま学校食育財団ホームページ」→「食育ひろば」→「食育の推進」

(<http://ygs.or.jp>)

→「ファミリー料理教室」