



令和8年6月5日
 横浜市立間門小学校
 校長 小原 健人
 栄養教諭 石田 沙希絵

MSTを前に、^{まえ} ^{たの} ^き ^も ^{きんちよう} ^{ふあん} ^{かん} ^こ 楽しみな気持ちだけでなく、緊張や不安を感じている子どもたちもいるのではないのでしょうか。これから^{きおん} ^{たか} ^{しつど} ^あ ^ひ ^ふ ^{てんこう} 気温は高くなり、湿度も上がってじめじめする日が増えてきます。天候の^{へんか} ^{つか} ^{たいりよく} ^{ていか} ^{しょくよくふしん} ^{まいにち} ^{げんき} 変化により疲れがたまりやすく、体力の低下や食欲不振につながることもあります。毎日を元気に^す ^{しよくじ} ^{けんこうかんり} 過ごすためにもバランスのよい食事を、しっかりと健康管理をしてください。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

^{きおん} ^{しつど} ^{たか} ^{しょくちゅうどく} ^ひ ^お ^{さいきんるい} ^{はんしょく} ^{しょくちゅうどく} 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^{よぼう} ^{きん} ^ふ ^{たいせつ} 予防するには、菌などを「**つけない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

つけない!



^{りょうり} ^{まえ} ^て ^{あら} ^{ほうちよう} ^{いた} ^{かねつ} ^{にく} ^{さかな} ^{やさい} ^{つか} ^わ 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。

ふ増やさない!



^{りょうり} ^た ^{ほぞん} ^{ばあい} ^{れいぞうこ} ^{はや} ^た ^{べきる} 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!



^{しょくざい} ^{ちゅうしん} ^ひ ^{とお} ^{にくるい} ^{なまや} ^{ちゅうい} 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月は食育月間です

^こ ^{けんぜん} ^{しょくせいかつ} ^{おく} ^{しょうがい} ^{すこ} 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^{ころ} ^{からだ} ^{つちか} ^{ゆた} ^{にんげんせい} ^{はぐく} ^き ^そ ^{だれ} 培い、豊かな人間性を育む基礎となります。誰かと^{いっしょ} ^{しょくじ} ^{しょくひん} ^{しゅうかく} ^{たいけん} ^{しゅん} ^{しょくざい} ^し 一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

^{いま} ^{せかい} ^{かつやく} ^{れんしゅう} ^{しょくじ} 今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習とならび「食事」をと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^{じぶん} ^{ちか} ^{さいこう} 近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには^{はつき} ^か ^{どだい} ^ね 欠かせない土台であり、「根っこ」となります。

^{きかい} ^{わたし} ^{けんこう} ^{ころ} ^{からだ} ^{だいじ} ^{しょくじ} ^{かんが} この機会に、私たちの健康な心と体をつくる大事な「食事」について考えてみませんか。

食育月間



6月の献立の特色

◎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ています。

◎日本の伝統的な食品を取り入れています。

(割干しだいこん・梅干し・納豆)

◎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」を取り入れています。(29日)

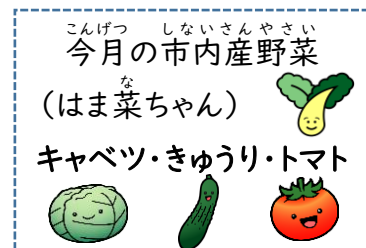
◎開港記念日(6月2日)にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れています。＜ラタトゥイユ(1日)・チンジャオロースー(4日)・スパゲティナポリタン(11日)・ビビンバ(15日)＞

◎「歯と口の健康週間(6月4日から10日)」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れています。＜きびなごフライ(5日)・甘酢あえ(12日)・きんぴら・だいずとじゃこの炒り煮(18日)＞

◎旬の食品を多く取り入れています。(きゅうり・トマト・ピーマン・赤ピーマン・さやいんげん・なす・ズッキーニ・いわし・きびなご・とうがん)

★各学年1回、学校でごはんを炊く自校炊飯を実施します。通常、ごはんは工場で炊いたものが学校に配送されていますが、学校の給食室でごはんを炊く「自校炊飯」では、炊きたてのごはんのおいしさを味わうことができます。

3日(水)2・6年生、9日(火)1・3年生・個別級、10日(水)4・5年生の予定でしたが、3日(水)が臨時休校となったため、2・6年生は16日(火)に「はいがごはん」を「麦ごはん」に変更して実施いたします。



おうちで給食！レシピ② ～かつおのごまみそあえ～

材 料	分量(4人分)	作 り 方
かつお	180g	① 凍り豆腐を水でもどし、しぼる。(大きいものを使用する場合は角切りにする。)
凍り豆腐(角切り)	20g	② かつおは角切りにする。
でんぷん(片栗粉)	適量	③ しょうがはすりおろしておく。
揚げ油		④ 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
すりごま	大さじ1と1/2	⑤ 鍋に調味料・水・おろししょうがを入れて煮立て、揚げた凍り豆腐・かつおを入れてからめる。
しょうが	1かけ	⑥ ごまをふって仕上げる。
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
甘みそ	大さじ1と1/2	
酒	小さじ1	
水	100cc	

