



給食だより

令和8年6月1日
横浜市立みなとみらい本町小学校
給食室

梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下しやすくなります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、梅雨の時期を乗り切りましょう。

《 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。(梅干し・割り干し大根・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」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
(きびなごフライ・甘酢和え・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。
- ・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)

《 まごは(わ)やさしい 》



日本は昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ご飯と汁物に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、体に必要な栄養素が多く含まれバランスのとれた食事ができます。和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに、「まごは(わ)やさしい」があります。

ま	まめ類	良質なたんぱく質・ミネラルが豊富。
ご	種実類(ごま)	抗酸化作用がある栄養素が豊富。
わ	海藻類(わかめ)	食物繊維が豊富
や	やさしい類	ビタミン類を豊富に含み、かぜや病気の予防に効果的。
さ	さかな類	魚の脂には血液をサラサラにする働きがある。
し	きのこ類(しいたけ)	食物繊維が豊富、血圧やコレステロールを下げる働き。
い	いも類	ビタミンCや食物繊維が豊富。

給食では、「伝統的な食文化」を伝えるために、和食の献立を多く取り入れています。ご家庭でも配布した献立表を活用し、「まごは(わ)やさしい」をチェックしてみませんか。