

給食だより 6月



令和3年6月8日
横浜市立箕輪小学校
校長 井上 強
栄養士 浅見 翔子

梅雨の季節が近づいてきました。気温や湿度が高くなり、食欲が下がりやすくなりますが、本格的な夏に備えてバランスの良い食事を心がけて元気に過ごしてほしいと思います。給食室も少しずつ気温と湿度が高くなってきています。より一層、衛生面に気を付けて給食作りに努めていきます。

★6月の給食目標

えいせい き しょうじ
衛生に気をつけて食事をしよう

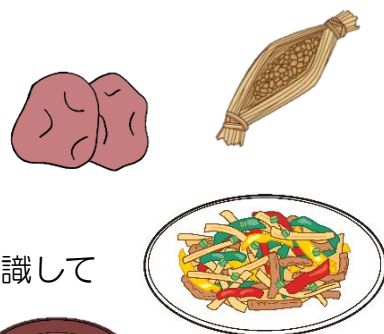
せっけんで
しっかり手を洗おう！



身じたくを
整えよう！

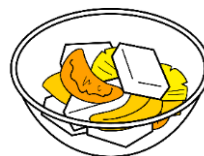
★6月の献立について

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点である食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。
(切干しだいこん・梅干し・納豆・焼きのり)
- 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関わりの深い国々の料理を取り入れました。
(チンジャオロースー・ピビンバ・ラタトゥイユ)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。(塩ちゃんこ汁)
- 「歯と口の健康週間」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・割干しだいこん)



★献立追加のお知らせ

- 6月9日(水) 「杏仁風プリン」を追加します。
中国料理にちなみ、フルーツ入りの杏仁豆腐のようなプリンを提供します。



★食育月間について

毎年6月は、食育月間です。「食育」というと難しくなりがちですが、いま一度、食生活を見直し、食べることが健康につながることを改めて意識してみましょう。

給食では、健康的な食生活に役立つ和の食材を表すことは「まごわ(は)やさしい」を「ぱくぱくだより」にのせて知らせています。



★日本型食生活（和食）の大切さ

主食である米を中心として、魚や肉、野菜、豆類、海藻などのおかずを組み合わせる食生活を「日本型食生活」といいます。

日本型食生活は、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事です。

給食では、主食・主菜・副菜のそろった献立を増やし、大切さを伝えていきたいと思えます。



★給食レシピの紹介《ラタトゥイユ》

夏野菜をたくさん使用した、フランスの料理です。



＜材料＞ 4人分	＜作り方＞
ベーコン……………12g たまねぎ……………120g トマト……………80g ズッキーニ……………60g なす……………50g ピーマン……………15g にんにく……………1/2片 オリーブ油……………小さじ 1/2 塩・黒こしょう……………少々	①材料を切る。ベーコンは短冊切り、トマト・たまねぎ・ピーマンは2cmくらいの角切り、なす・ズッキーニはいちょう切り、にんにくはみじん切りする。 ②鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。 ④ズッキーニ、なす、ピーマンを加え、トマトを入れて調味し、よく煮込む。 (汁がなくなるまで、よく煮つめる) ※トマト缶でもおいしく作ることができます。