

食育だより 6月



令和8年5月29日
横浜市立箕輪小学校
校長 村越 直之
栄養職員 浅見 翔子

★6月の給食目標

えいせい き しょくじ
衛生に気をつけて食事をしよう



★6月の献立について

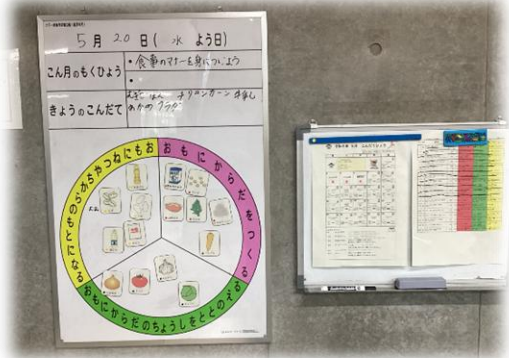
- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示されている食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 日本の伝統的な食品を取り入れました。
(梅干し・割干しだいこん・納豆)
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して横浜に関わりの深い国々の料理、ゆかりのある献立を取り入れました。
(チンジャオロースー・ラタトゥイユ・ビビンバ・スパゲッティナポリタン)
- 「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。
(きびなごフライ・甘酢あえ・きんぴら・だいずとじゃこの炒り煮)
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「ベ이스ターズ青星寮カレー」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)



★給食委員会の活動紹介

今年度も給食委員会の活動がスタートしました。常時活動として、曜日当番が「給食室の見守り活動」と「栄養黒板の記入」をおこないます。

「給食室の見守り活動」は、給食委員会の5年生、6年生も、積極的にお手伝いをしてれています。箕輪小学校を給食から、もっと良くしていこう、給食を楽しく食べてほしい、残しの量が減るようにと、前向きに活動に取り組んでいます。



★おはなし給食「かむにんじゃ参上！～ひとくち30回リズムの術～」（食育月間）

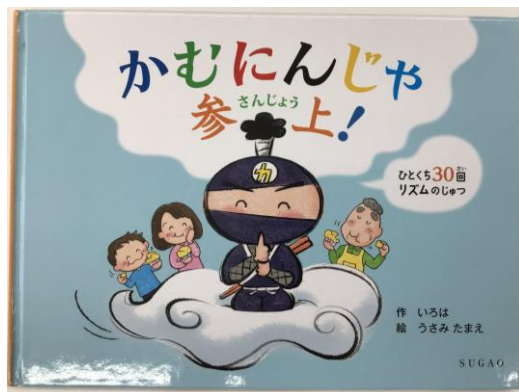
6月は、食育月間です。今年も、「よく噛んで食べる」ことをテーマに、絵本「かむにんじゃ参上！～ひとくち30回リズムのじゅつ～」の絵本の動画を各クラスで視聴してもらいます。

絵本の動画は、昨年読み聞かせボランティアのご協力のもと、作成したものです。

6月の給食では、噛み応えのある食材を多く取り入れ、「かむにんじゃメニュー」として、提供します。どんな食べ物でも、よく噛んで食べる事を意識づけしていきたいと思います。また絵本の動画をきっかけに、子どもたちが食事と読書の両方に興味を持てると嬉しく思います。

「かむにんじゃ参上！～ひとくち30回リズムのじゅつ～」

作 いろは 絵 うさみ たまえ



作者 いろは先生

この絵本をきっかけに、楽しく食事をしてもらえるように書きました。

リズムに合わせて、よく噛む習慣が身についたら良いなと思っています。

★給食レシピの紹介

【大豆とじゃこの炒り煮】

かみごたえのある献立の一つです。
ご家庭でも作ってみてください！

＜材料＞ 10人分（作りやすい量）	＜作り方＞
大豆（水煮）……………100g ちりめんじゃこ……………30g ごま……………大さじ2 炒め油……………適宜 しょうゆ……………小さじ1／2 砂糖……………小さじ1 酒……………小さじ1 水……………大さじ3	① ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。 ② フライパンに油を熱し、大豆を炒め、調味料と水を入れる。 ③ 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこ・ごまを入れ、混ぜ合わせる。

