

令和8年5月29日

横浜市立奈良小学校

校長 岡村 眞

学校栄養職員

家庭数

# 食育だより

6月は食育月間です。元気に過ごすためにどんな食事にしたらいいかを学んだり、みんなが気持ちよく食べられるように食事のマナーについて学んだりすることも食育の一つです。給食委員会を中心に取組を行うので、みんなで一緒に学びましょう。

## 6月の給食の特徴は・・・

◆ 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・ラタトウイユ・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

## 給食実施日のお知らせ

6月13日（土）の土曜参観日は、給食があります。

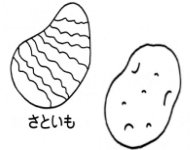
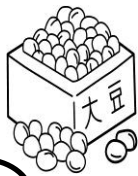
15（月）は土曜参観の代休日です。給食もありません。

## 6月13日（土）は独自献立です

麦ごはん・ベイスターズ青星寮カレー・ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳（15日のものを13日に行います）

献立の詳細は、献立表通りです。  
ご確認ください。

# ま ご は(わ) や さ し い



例	まめるい 豆類	しゅじつるい 種実類	かいそうるい かいそう類	やさいるい やさい類	さかなるい さかな類	きのこるい きのこ類	いもるい いも類
	だいず	ごま	わかめ	キャベツ	かつお	しいたけ	じゃがいも

『まごはやさしい』は、カルシウム・鉄・食物繊維など不足しがちな栄養を多く含み、健康な食生活に役立つ和食の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。これらを取り入れた食事はバランスよく栄養がとれるだけでなく、体調を整えたり免疫力を強化したりしてくれるので、生活習慣病の予防にもつながります。

## 食中毒に気を付けよう

食中毒とは、食品等についていた細菌やウイルスによって引き起こされる健康障害のことをいいます。

食中毒では腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がみられます。

## 食中毒予防の6つのポイント

出典：ぱくぱくだより 中学生版

<p>(1) 買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆消費期限を確認する</li> <li>◆肉や魚等はビニール袋に入れて、汁が他の食品に付かないようにする。</li> </ul>	<p>(2) 家庭での保存</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。</li> <li>◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。</li> </ul>	<p>(3) 下準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。</li> <li>◆生肉や生魚、卵を触ったら手を洗う。</li> <li>◆生肉や魚を切ったまな板や包丁は消毒する。もしくは肉・魚用と野菜用を使い分ける。</li> </ul>
<p>(4) 調理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆肉や魚はよく加熱する。特にアサリやカキ、ホタテ等の二枚貝は中心までしっかり加熱する。</li> </ul>	<p>(5) 食事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆食べる前に手を洗う。</li> <li>◆作った料理は長時間放置しない。</li> </ul>	<p>(6) 残った食品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆清潔な容器に入れ、冷蔵庫か冷凍庫で保管する。</li> <li>◆少しでも異変を感じたときは食べずに捨てる。</li> </ul>