

6月給食だより

令和6年5月24日
横浜市立西が岡小学校
校長 佐藤 裕二
栄養士

新緑のさわやかな季節となりました。これから気温や湿度が高くなるにつれて疲れが出たり、食欲が出にくくなったりすることがあります。生活リズムを整え、朝・昼・夜の3食をバランスよく食べて、元気に過ごしてほしいです。

6月の基準献立について

- 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。
- 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、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご・あじ)
- 日本の伝統的な食品を多く取り入れました。
(納豆、切干しだいこん、梅干しなど)
- 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、ゆかりのある料理を取り入れました。
(チンジャオロースー、ビビンバ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く取り入れました。
(きびなごフライ、きんぴら)
- 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」を取り入れました。
- 2024年夏季オリンピック開催国にちなんでフランス料理を取り入れました。
ラタトゥイユ

指導目標

- ・給食時の衛生に気を付けて準備や後片付けをする
- ・正しい手洗い

ぱくぱくだよりの主な内容

- ・かむことの大切さを知る
- ・和食のよさについて知る (まごわやさしい)



～お知らせ～

- 6月に取り入れる予定の横浜市内産・泉区内産野菜は、こまつな、きゅうり、なすの3種類です。JA横浜から購入します。天候等によって変更になる場合があります。
- 6月6日（木）の「甘酢あえ」を「そら豆の塩ゆで」に変更します。
- 6月8日（土）は給食があります。家庭配付の基準献立の10日（月）の献立を土曜日に振り替えます。

6月8日（土）の献立

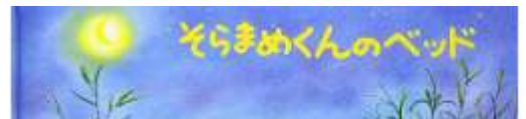
はいがごはん プルーン発酵乳 ベイスターズカレー ごま酢あえ

～6月は、食育月間です～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食などの食習慣の乱れ、間違った情報から健康を損なってしまうことも心配されています。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、健康に暮らしていくため、ますます重要なものになっています。

本校では、食育の取り組みとして、6月は1年生と個別級で「そら豆のさやむき」を行います。事前に「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをします。絵本に出てくるふわふわベッドや、絵本の中でいろいろ豆に触れることで、食材への興味をもてるとよいと思います。

6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



～6月4日からは歯の衛生週間です～

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

