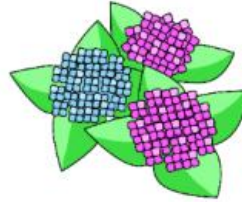


しょくいく 食育だより



2026年6月4日
横浜市立新石川小学校
食育部

暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていない時期は、食欲不振から必要な栄養が不足しがちです。給食では、栄養バランスを大切にしながら、子どもたちが食べやすい献立づくりに努めています。



横浜市食育キャラクター
バランスイーナ

アレルギー情報

使用食材におけるアレルギー情報をWEBから見る您可以通过。

よこはま学校食育財団 アレルギー



6月の給食 ～ 6月は食育月間 ～

○**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。

うめぼし



割干しだいこん



○**開港記念日（6月2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。

スパゲティナポリタン
(横浜発祥)



ビビンバ
(韓国)



チンジャオロース
(中国)



ラトウイユ
(フランス)



○**「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。

きんぴら



割干し大根の甘酢あえ



だいずとじゃこの炒り煮



きびなごフライ



○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



さやいんげん



なす



ズッキーニ



とうがん



メロン



いわし



きびなご

○6月の**本校の独自献立**は以下の通りです。（「学校給食基準献立予定表」から変更となります。ご注意ください）

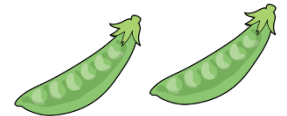
6月10日（水）【旬のさやえんどうを味わおう】

ごはん 牛乳 肉じゃが 甘酢あえ だいずとじゃこの炒り煮

追加 肉じゃがに、さやえんどうを追加します。

1年生の生活科学習に関連して、旬のさやえんどう（きぬさや）（4g/人）を追加します。

1年生が食育体験として「すじ取り」をします。



○新石川小の**地産地消**！

横浜市内産食材

・JA横浜のご協力のもと、**地場野菜**を取り入れています。



市内産の地場野菜は**こまつな**を1ヶ月通して、キャベツ、きゅうり、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、とうがん、さやいんげん、じゃがいもを取り入れられる日に納入予定です。

「今日の地域の恵み・地産地消は・・・」と給食時間の放送でお知らせしています。



6月の給食目標 ～衛生に気をつけよう～

気温が高い時期は、食中毒のリスクが高まります。日頃以上に衛生管理に気をつけていきましょう。

衛生の基本は「手洗い」！



身じたくを確認！

髪の毛は帽子に入れます。



ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い

健康に過ごすためには、**いろいろな食べものを組み合わせ**て食べることが大切です。

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「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」。これらの食べ物には、不足しがちな栄養素が多く含まれています。

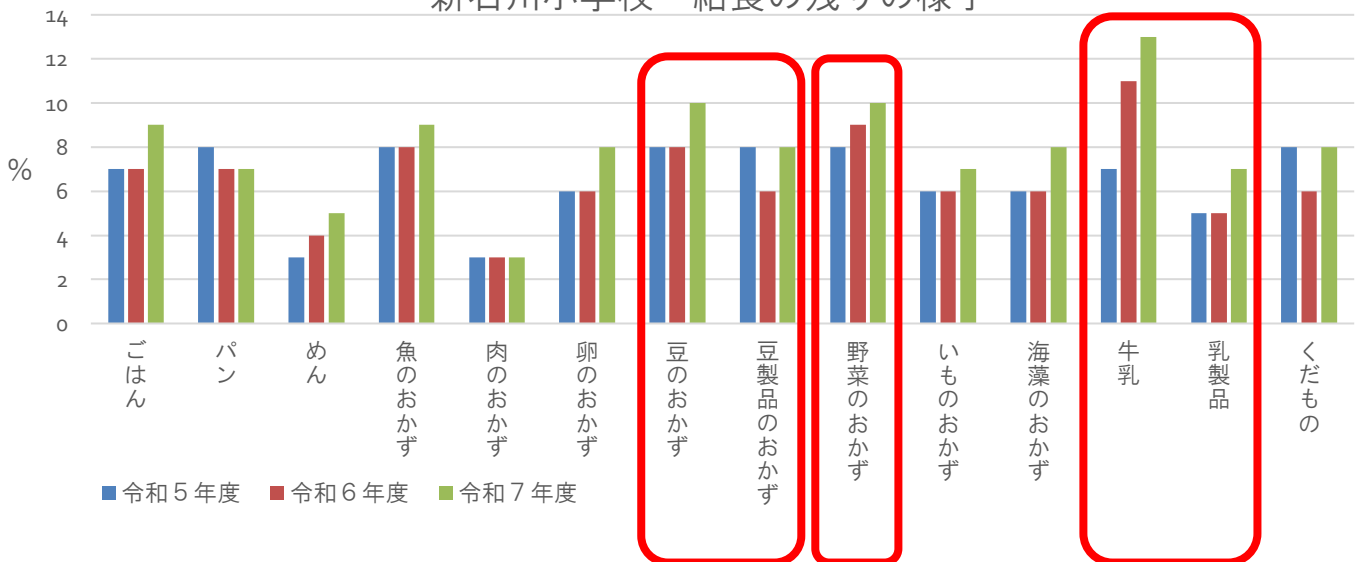


「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」すべてがそろったら **7ポイント**。

給食では何ポイントあるか、放送でお知らせする予定です。ご家庭の食事でも数えてみてください。

どのくらい食べたかな ～栄養報告の結果から～

新石川小学校 給食の残りの様子



残量調査を3年分比較すると、**豆・豆製品**は高い割合で残っており、さらに**野菜**の残量も少しずつ増加しています。また、**牛乳・乳製品**は特に増加が目立つ結果となりました。

これらの食品は、**カルシウム**や**鉄分**を多く含み、成長期の子どもたちにとって欠かせない栄養素です。学校でも、声かけの工夫や食べやすい献立・調理方法の改善を進めています。ご家庭でも無理のない範囲で取り入れ、少しずつ慣れていけるようご協力をお願いいたします。牛乳が飲めない場合は、小魚や海藻、豆類等を積極的に摂取できると良いです。今後も家庭と連携しながら、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと考えています。

食育体験 ～そらまめくんとグリーンピースのきょうだい～

『そらまめくんのベット』（なかやみわ作・絵／福音館書店）を題材に、1年生と5組で食育体験を行っています。絵本の読み聞かせ後、登場する食品のさやむき等の体験、観察をし、その後給食室で調理します。


そらまめ のさやむき(5/13 実施)



グリーンピース の さやむき(5/18 実施)



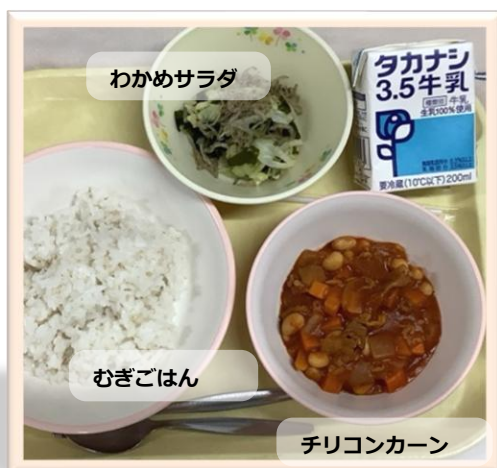
そらまめのふわふわの部分に触れたり、においをかいだりしながら、楽しそうに観察していました。給食の時間では、そらまめもグリーンピースも、初めて食べる児童もいましたが、「チャレンジしてみる」と口にする姿も見られました。

予告  **さやえんどう(きぬさや)** の すじ取り (1年生・5組) 6/10 実施予定

5月の給食から

新しいクラスでの給食にも少しずつ慣れ、子どもたちは協力しながらスムーズに準備ができるようになってきました。気温も上がり、暑さを感じる日が増えてきています。引き続き、衛生に気をつけながら、安全で安心できる給食づくりに取り組んでいきます。

人気の豆料理・チリコンカーン



乾燥大豆を給食室でコトコトゆで、あくを一つひとついねいに取りながら、やわらかく仕上げています。



小麦粉をきつね色になるまで炒ってから入れることで、香ばしく、とろみのある仕上がりになります。



家庭用レシピはこちら

6月の給食もお楽しみに！ 