

6月給食だより



令和6年6月号
横浜市立城郷小学校
給食室

あじさい いろ はじ きせつ きせつ か め たいちょう くず
紫陽花がきれいに色づき始める季節になってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい
じ き まいにちげん き たの す てあら
時期でもあります。毎日元気に楽しく過ごすためにも、しっかりと手洗いうがいをしましょう。

6月の給食目標

せいけつ こころ しょくじ
清潔を心がけて食事をしよう



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・納豆・割干しだいこん・切干しだいこん)
- ・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、横浜にかかわり深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロース・ビビンバ)
- ・「歯と口の健康習慣」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・割干し大根・きんぴら)
- ・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・さやいんげん・なす・メロン・いわし・きびなご・アスパラガス・とうがん)
- ・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多く取り入れました。(ラタトゥイユ)

6/22土曜参観日の給食について

・ごはん、牛乳、肉じゃが、きゅうりの梅肉和え、だいずとじゃこの炒り煮(6/24 振替休日の基準献立と同じものを実施します。)

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>ば よぼう むし歯を予防する</p>	<p>ひまん よぼう 肥満を予防する</p>	<p>はついく たす あごの発育を助ける</p>	<p>みかく はったつ 味覚の発達をうながす</p>	<p>えいよう きゅうしゅう 栄養の吸収がよくなる</p>
---------------------------	----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。
 生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らして
 いくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に
 付ける必要があります。特に、子どもたちに対して
 は、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んで
 いく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が
 連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
 (食育基本法・前文より)
 ●生きる上での基本であって、知育・徳育
 および体育の基礎となるべきもの
 ●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
 を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
 ことができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう



今年度の学校保健委員会のテーマは『生活習慣』に決まりました。毎日元気に過ごすためには「睡眠」「運動」「食事」がとても大切です。ぜひ自分の生活を振り返ってみましょう。