



じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを使用することなど、身近な衛生に気をつけましょう。

また、梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

今月の給食

- 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・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・いわし・きびなご・とうがん）

*本校では地産地消の取り組みとして、今月より JA 横浜に協力を得て、横浜市内産の野菜を取り入れるようにしていきます。市内産の野菜を使用している日は献立表に☆印をつけています。

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること.....

朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---------------------------------	--------------------------------	--

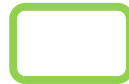


●食の未来のためにできること.....

食べ物が何からできている か、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---------------------------------------	------------------------------------	---

全校で
食育の
取り組みを
行います

6月



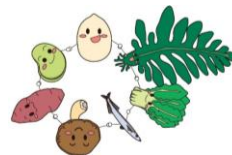
きゅうしょくしつ
れいどうこに、はいています

★よこはま そだ やさい つか よこはま ちよくせつとど
★横浜で育った野菜を使います。JA横浜から直接、届けてもらいます。



日	曜日	パン・ごはん	ジャム チーズ など	ぎゅうにゅう	おおきなおかず	ちいさなおかず	デザート	おしらせ
1	月	うどんのかいの だいきゅう						
2	火	よこはまし かいこうきねんび						
3	水				みそしる	ぶたにくとやさいの しょうがいため	なっとう	なっとうのたれは、きゅうしょくしつ で、だしからとってつくります。
4	木				スーラータン	チンジャオロースー		チンジャオロースーは、ほそぎりにしたぶた にくとピーマンをいためてつくります。
5	金				みそしる ★	ひじきごはん のぐ	きびなご フライ	まごポイントがぜんぶそろったこんだ てです。
8	月				わかめスープ	かわり ごもくまめ	オレンジ ゼリー	かわりごもくまめには、こんにやくや、にく、 あぶらであげたじゃがいもも、はいています。
9	火				クリームスープ	カレーピラフの ぐ	メロン	オレンジいろのかにくのメロンです。 ひとり1/12こです。
10	水		やきのり		ごじる ★	ぎゅうにくの ごままぶし		ごじるには、ゆでてからすりつぶした だいにずがはいています。
11	木		チーズ		スパゲティ ナポリタン	フレンチサラダ		ドレッシングもきゅうしょくしつのでづ くりです。
12	金				にくじゃが ★	あまずあえ	だいずと じゃこの いりに	わりばしだいこんのあまずあえで す。
15	月				はるさめスープ	ビビンバ (にく)	ビビンバ (ひじきの ナムル)	ビビンバのやさいは、ひじきをつ かったナムルにしてみました。
16	火				けんちんじる	ツナそぼろ	じゃがいもの いためもの	けんちんじるは、こんぶでだしをと ってつくります。
17	水				チリコンカーン	やさいソテー	ミックス フルーツ	チリコンカーンには、「チリパウダー」とい うこうしんりょうをつかっています。
18	木				すましじる	さばの みそに	きんぴら	さばをみそあじのにじるで、じゅく りにつくります。
19	金				たまご トマトのスープ	ジャガマーボー		ジャガマーボーは、豆腐のかわりにじゃが いもをつかったりょうりです。
22	月				みそしる ★	とりごぼう ごはんのぐ	ぶどうめ	キャベツ・たまねぎ・こまつなのは いったみそしるです。
23	火				マカロニの クリームに	ひじきサラダ		ひじきサラダには、しょうゆやごまあぶら をいれた、てづくりドレッシングをつかいます。
24	水				すましじる	かつおの あんかけ	いそかあえ	かつおと、こおりとうふをあぶらであげた ものを、しょうがふうみのたれであえます。
25	木				にらたまスープ	サンマーどん のぐ		せんぎりにしたざいりょうをいためてあん かけにしたものをごはんにかけてたべます。
26	金				ミネストローネ	ツナペースト	れいとう みかん	とってもひざしぶりのれいどうみかん です。
27	土		ブルー はっこう にゅう		ベ이스ターズ せいせいりょう カレー	ごまずあえ		みんなだいすきなベ이스ターズカレーです。 ☆のかたちのにんじんがはいているか も...
29	月	どうようさんかんの だいきゅう						
30	火				とうがんの すましじる	いわしの かばやき	きゅうりの ばいにくあえ	とうがんは、いまがしゅんの やさいです。

ま ご は や さ し い
(まめ) (ごま) (わかめ) (やさい) (さかな) (しいたけ) (いも)
↓ ↓
(かいそう) (きのこ)



わしよくよくつかわれて
いて、けんこうなからだづ
くりによくだつたべものです



6月は食育月間

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

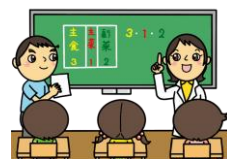
私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。

地産地消や旬、食文化などを献立で伝え、あいさつやマナー・思いやりの心を給食時間に学びます。家庭科、保健、特別活動、生活科など、食に関連した内容と連携して栄養教諭が授業に参画します。

給食の時間で



授業の中で



個別的な相談指導で



いつでも
ご相談
ください

カルシウム、^{せいちょうき}成長期こそしっかりとって！

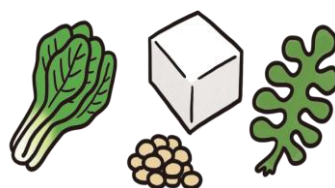
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どもの時に食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」



骨のカルシウム量（骨量）は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多い



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意



体に吸収されやすい形のリン（無機リン）があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

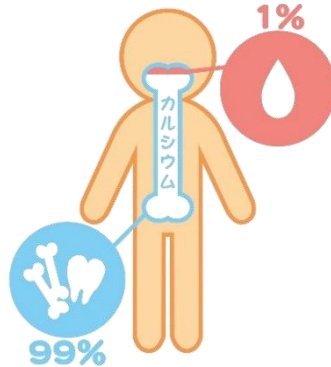
*学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。



歯の健康には、
カルシウムも大切です！

カルシウムは、骨や歯を作るミネラルです

骨と歯に99%存在



残りの1%は、細胞や血液中に存在

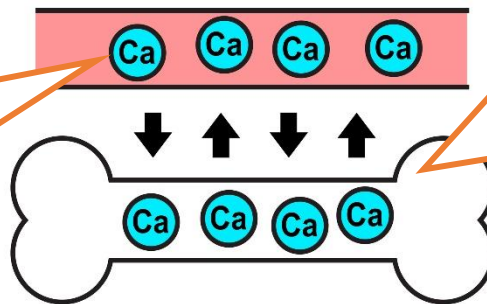


この1%が実はかなり重要！！

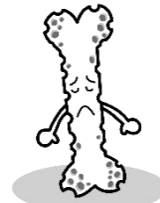
1%のカルシウムの役目

- ・神経や筋肉を正常に働かせる。
- ・血液凝固

血液中のカルシウムは、
一定の濃度に保たれてい
ます



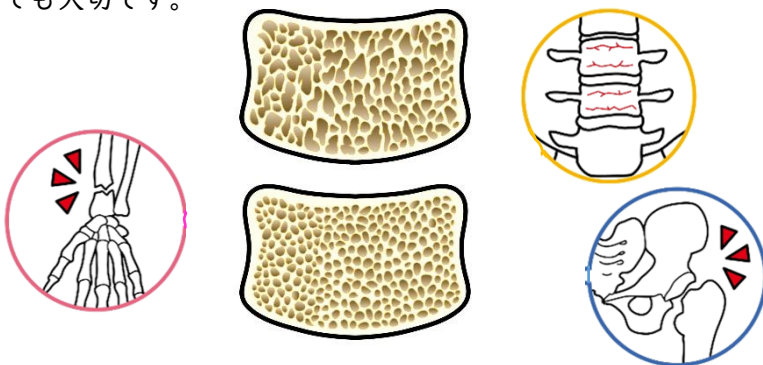
血液中のカルシウムが足りな
くなると、骨から吸収するた
め、骨の中のカルシウムが減
っていきます



骨粗しょう症

骨の量（骨量）が減って、骨が弱くなり、骨折しやすくなる
病気。ちょっとしたはずみで背骨が折れたり、転んだ時に手
首や太ももの付け根などの骨折が生じやすくなります。

予防には、子どものころから丈夫な骨を作っておくことがと
ても大切です。



骨は絶えず作り直されているの
で、カルシウムは毎日とる必要
があります

カルシウムが多い食品 (1食分あたり)



ひじき
50 mg (5 g)



こまつな
102 mg (60 g)



木綿豆腐
140 mg (半丁)



しらす
11 mg (5 g)



牛乳
227 mg (200ml)



めざし
48 mg (1尾)

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によ
って少し味が違うときもあります。牛からお乳をし
ぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳
です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整
することはありません。そのため、牛が食べている
えさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変
わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳
が毎日できるわけではないのです。

中でも、乳製品
のカルシウムの
吸収率が高いの
で、給食では毎
日牛乳が出てい
ます。