

給食だより 6月号

6月に入るといよいよ梅雨の時期です。気温も湿度も高くなるので、給食室では衛生面に細心の注意をはらい、子どもたちの成長につながる安全でおいしい給食になるよう心がけていきます。

6月は「食育月間」です。この機会に、ご家庭でも「食育」について話題にしていただけたらと思います。

6月の給食目標

手をきれいに洗いましょう。

<6月の給食について>

- ・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、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、ラタトゥイユ、ピピンバ、スパゲティナポリタン)
- ・「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を取り入れました。
(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)



綱島東小オリジナルメニュー(基準献立一部変更のお知らせ)

- ・16日(火) 1・3・6年、8・9・10組
- 17日(水) 2・4・5年、5・6・7組



ごはんをとうもろこしごはんに変更します。(材料:米・とうもろこし・塩・酒・水)

当日は、個別級のみんながとうもろこしの皮むきを手伝ってくれます。





- ・16日(火) 呉汁に、神奈川県産のみそを使用します。
- ・こまつな、たまねぎは、港北区の畑でとれたものを使用する予定です。
- ・永島さんの畑でとれたじゃがいも、トマトを使用する予定です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月は、歯と口の健康週間にちなみ、噛み応えのある給食メニューが多く出てきます。大切な歯を守るために、ふだんの食生活でも、かむことを意識して食べてほしいです。

現代人は咀嚼回数^そが少なくなっている

多忙な現代人は、噛む回数が少なくすむよう、やわらかい食事を好むようになりました。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料:齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」,「咀嚼システム入門」,風人社

よく噛むことで、唾液が多く分泌され、むし歯予防につながります。他にも、味覚の発達や、脳の発達、消化吸収がよくなる、などいいことがたくさんあります。

ひとくち30回を目標に、ぜひご家庭でも「よくかむ」を実践してみてください。



おうちでつくろう! 給食メニュー



ベ이스ターズ青星寮カレー★★

<材料 (4人分)>

豚肉 (厚切り) 200g	塩	小さじ 1/2
たまねぎ 大1個	クミン	小さじ 1/2
にんじん 1本	スープの素 1個 (5g)	
しょうが 少々	水	600cc
にんにく 少々		
油 適量		
小麦粉 大さじ 4		
バター 大さじ 3		
カレー粉 大さじ 1		
ケチャップ 大さじ 1		
中濃ソース 小さじ 1/2		
ウスターソース 小さじ 1/2		
しょうゆ 小さじ 1		
砂糖 少々		
赤ワイン 大さじ 1		



<作り方>

- たまねぎをうす切りにする。フライパンに油を入れ、あめ色になるまで炒める。
- にんじんを乱切り、しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでも○)
- カレールーを作る。
 - フライパンでバターを溶かし、泡立ち始めたら小麦粉を加える。
 - とろりとした状態になるまで、20分くらい弱火で炒める。
 - 2/3の量のカレー粉を入れて炒める。
- 鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と残りのカレー粉を入れて炒める。
- にんじんをさらに入れて炒め、水・スープの素・炒めたたまねぎを入れて煮込む。煮えたら調味料を入れる。
- カレールーを入れ、弱火で煮込む。

5月の給食

給食室のサンプルケースを調理員さんが毎月飾ってくれています。5月は子どもの日バージョンでした。



8日(金) ごはん、牛乳、五目ずしの具、ちくわのてい煮、

すまし汁、オレンジゼリー



この日はこどもの日の行事食で、五目ずしを実施しました。お酢が入ったさっぱりとした混ぜごはんです。

11日(月) ソフトフランスパン、牛乳、スパゲティトマトソース、

ひじきサラダ、アイスクリーム



アイスクリームは横浜発祥の食べものということで毎年、5月に給食でアイスクリームが登場します。この日を楽しみにしていた子供達も多かったです。

26日(火) あげパン、牛乳、野菜のスープ煮、メロン



今年度初めてのあげパンを実施しました。この日はあげパンを作っている様子を撮影し、お昼の放送で動画を流しました。

残りも少なくよく食べていました。