

きゅうしょくだより

No. 3

令和 8 年 6 月 4 日
横浜市立矢向小学校
校長 沼田留美子
栄養教諭 亜厂 理恵



蒸し暑い日が増えてきました。気温、湿度が上がるこの時期は、食中毒菌が発生しやすくなります。石鹸での手洗いや、食材の取扱いに注意が必要です。冷蔵庫にしまう、しっかり加熱調理するなどの温度管理が食中毒の予防につながります。給食室でも衛生管理に気を付けて安全な給食提供を続けていきます。

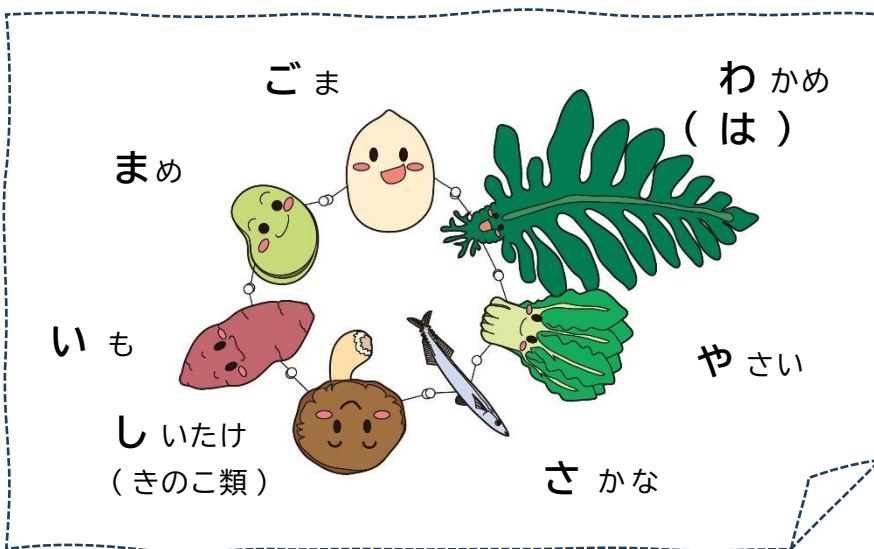
《6月の献立について》



◎ 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、「日本人の食文化」などを伝える献立を取り入れました。

「まごはやさしい」の食べ物について

「まごはやさしい」の食べ物は日本の食文化との関わりが深く、不足しがちな食物繊維やカルシウム、鉄分などの栄養素がとれます。毎日の食事にぜひ取り入れてほしい食べ物です。6月の給食にもたくさん取り入れています。



「まごポイント」を
数えてみましょう♪

それぞれの食品を1点として、まごポイントをかぞえます。全部の食品が使われていると7点満点です！

6月には満点の献立が2回あります♪



◎ 日本の伝統的な食品を取り入れました。

割干しだいこん



切干大根と同様、生の大根を干して作ったものです。切干大根より太さがあり、ポリポリとした食感が特徴です。

梅干し（練り梅）



梅干しをペーストにしたものを使用します。しょうゆやみりんでのばして味付けに使用します。

納豆



納豆のタレは、給食室で手作りします。かつおの出汁を濃いめにとり、しょうゆ・みりと合わせま

◎ 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。

（チンジャオロースー・ラトウイユ・ビビンバ・スパゲティナポリタン）

◎ 「歯と口の健康習慣」にちなみ、かみごたえのある献立を取り入れました。

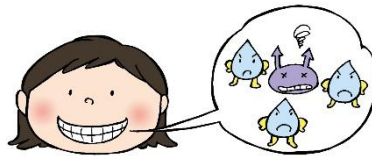
（きびなごフライ・甘酢あえ・きんぴら・だいずとじゃこの炒り煮）

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、体によい効果がたくさんあります。



【消化を助ける】



【むし歯の予防】



【脳のはたらきがよくなる】

◎ 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。

青星寮で作られているカレーを学校給食用にアレンジしました。

玉ねぎをよく炒めて飴色にすること、赤ワインを入れて煮込むところがポイントです♪



◎ 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）

《栄養バランスを考えた食事》

3年生の特別活動の授業で、栄養バランスを考えた食事について学習をしました。栄養教諭の実習生も一緒に授業に参加しました。学習後の1週間、自分が考えた目標に向かって取り組みます。バランスよく食べようという意識が高まったように感じました。



この食べ物はどんなはたらきをするのかな...?



たくさんの食べ物が入っているね！

その日の給食に使われている食品を、黄・赤・緑の3つのはたらきに分ける活動をしました。

