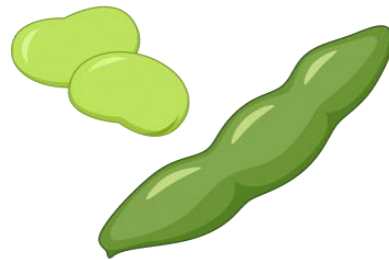




食育だより 6月号

令和元年 6 月 1 日
横浜市立山内小学校

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。せっけんを泡立てて、しっかりと手を洗う習慣をつけることが大切です。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分な注意が必要です。学校給食でも、ひとつひとつの作業の衛生管理や温度管理、仕上がりの時間に気を配って調理をしています。



《6月の給食》

○食育月間にちなみ、食育の目標である食の重要性や伝統的な食文化などを伝える献立にします。

- 日本の伝統的な食品を取り入れます。

(切り干し大根・梅干し・納豆・昆布)

- 開港 160 周年にちなみ、横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理を取り入れます。

(チンジャオロースー・ピピンバ・ラタトゥイユ)

○「歯と口の健康週間」にちなんで、噛みごたえのある食品を多く取り入れます。

(きびなごフライ・きんぴら・茎わかめスープ)

○はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「ハマの味サンマー丼」を献立を取り入れます。

《山内小オリジナル献立》

<お知らせ>

6月1日(土)の土曜参観の日は給食があります。献立、使用食材は下記の通りです。

献立：・ごはん・牛乳

- ふりかけ(白ごま、ゆかり)

- 豚しゃぶ(豚肉、白ごま、みそ、砂糖、醤油、酒、酢)

- ゆで野菜(もやし、きゅうり、にんじん、塩、ごま油)

- すまし汁(ねぎ、小松菜、えのきだけ、かんぴょう、醤油、塩、削り節)

○13日のごまじょうゆあえを「空豆の塩ゆで」に変更します。

空豆のさやは、2年生に当日の1時間目に剥いてもらう予定です。

旬の野菜にふれて、美味しく、楽しく、生活科の学習や食育ができるようにします。

今月は「食育月間」です！



？ 食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食事は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携して進める必要があります。ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。



「まごは（わ）やさしい」食事とは？

「まごは（わ）やさしい」食事とは、杏林予防医学研究所所長の山田豊文先生が考案した、健康によい食材の頭文字をとってフレーズにしたものです。これらの食材は、いわゆる和食（日本型食生活）に使われている、日本人が昔から親しんできた食材です。食物繊維やカルシウムなど、現代の日本人に不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。また、和食は生活習慣病の予防に効果的な食事と言われています。健康のために、普段の食生活に「まごは（わ）やさしい」食材を積極的に取り入れましょう。

食育月間に合わせて、給食の時間でも「まごは（わ）やさしい」のフレーズを使って、給食献立にも積極的に取り入れられていることを伝えたり、日々の給食から「まご（わ）やさしい」の食材がどこにどれだけ使われているかを探したり、食べて健康になろうと指導していきます。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
						
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類