



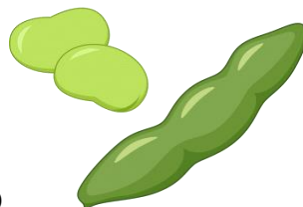
食育だより 6月号

令和6年5月31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、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伝統的な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。（割り干し大根・切り干し大根・梅干し・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、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）
- 「歯と口の健康週間」にちなんで、噛みごたえのある食品を取り入れました。（きびなごフライ・割り干し大根・きんぴら）
- 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・アスパラガス・とうがん・メロン・いわし・きびなご）
- 横浜市スポーツ振興課との取り組みとして「ベ이스ターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- 2024年夏季オリンピック開催国にちなんだフランス料理を取り入れました。（ラトトゥイユ）



《山内小オリジナル献立》

- 11日の揚げ大豆を「**空豆の塩ゆで**」に変更します。
空豆のさやは、2年生の生活科の学習の時間で、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。
- 20日のきゅうりの梅肉あえを「**切干大根ときゅうりの梅肉あえ**」に変更します。パリパリとした歯ごたえとさっぱりとした酸味で暑い時期でも食べやすい梅肉あえにしました。
具材の変更のみです。きゅうり 50g → 切干大根 2g、きゅうり 35g



食中毒が増える時期です！

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いです。食品を十分に加熱し、調理器具なども洗浄、殺菌をしましょう。

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないようにしましょう。

腸管出血性大腸菌

○157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

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。下記の食材は、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

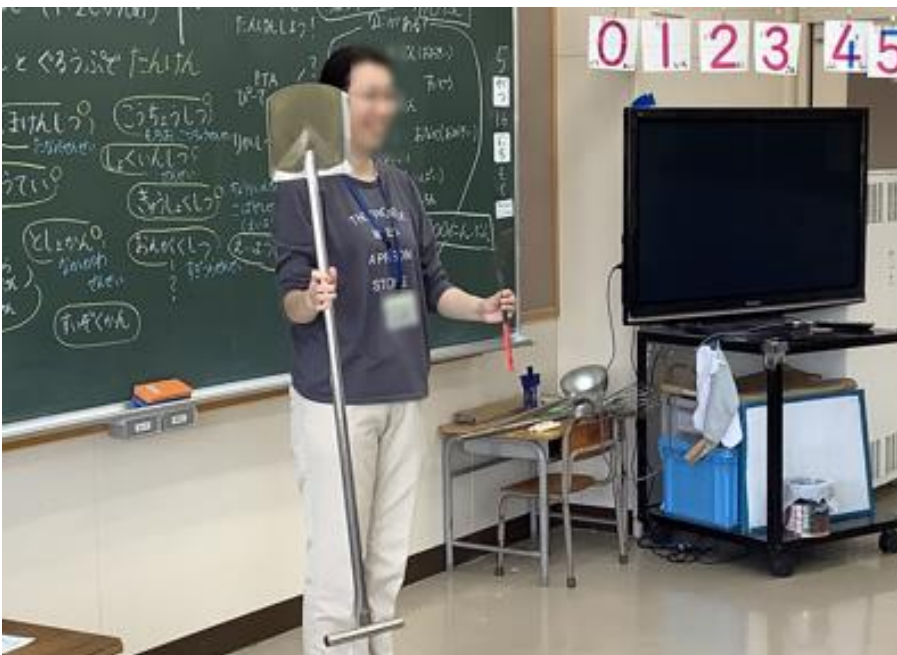
❀ 1年生 給食室を知ろう! ❀

1年生が生活科の学校探検の一環として、栄養職員から給食室のお話を聞きました。

普段の給食室は調理中には扉が閉まっています。授業では、栄養士の説明を聞きながら調理中の給食室の動画を見ました。

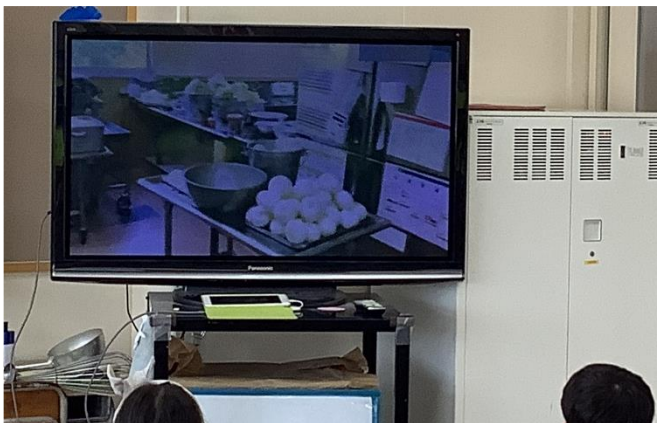
1年生にむけて栄養士が給食のお約束やマナーの話もしました。

作ってくれている人への感謝の気持ちを持って食事ができるようになるには「給食がどうやって作られているのか？」を実際に見るのが一番です。給食用の大きな調理器具を実際に見たり、調理員さんたちが給食を作っている動画を見たりすることで、給食室や給食に携わる方々を身近に感じることができたようです。



おたま、泡立て器、へら（フライ返し）など、ご家庭用と給食用のサイズを比べてみました。

サイズの違いにびっくり！子ども達から大きな歓声があがりました。



給食ができるまでの動画を見ました。

たくさんの食材を洗ったり、切ったりする様子や、給食が出来上がっていくまでを真剣に見ていました。

