



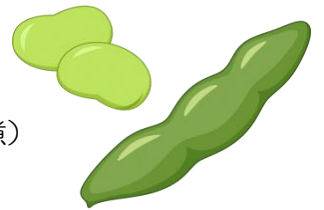
# 食育だより 6月号

令和 8 年5月 29 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・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・ラタトゥイユ・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・割り干し大根の甘酢あえ・きんぴら・だいずとじゃこの炒り煮)
- 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・ズッキーニ・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。



## 《山内小オリジナル献立》

- 26日のじゃがいもの炒め物を「**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。
- 12日のみそ汁に、**横浜市内産の「小松菜」**を取り入れます。
- 5日の「きんぴら」に、**じゃがいも15g**を追加します。



### 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？

6月は、食育月間です。みなさんが健康に生活できるよう食事の大切さを見直してみましょ。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ことが必要です。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？

<b>ま</b>	<b>ご</b>	<b>わ</b>	<b>や</b>	<b>さ</b>	<b>し</b>	<b>い</b>
						
<b>豆</b>	<b>ゴマ</b>	<b>わかめ</b>	<b>野菜</b>	<b>魚</b>	<b>椎茸</b>	<b>イモ</b>
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

「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されています。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。

# ❀ よく噛んで、味わって食べましょう❀

6月の山内小学校の給食目標は、「よくかんでたべよう。」です。みなさんは、よく噛んで味わって食べていますか。最近では、よく噛まず、水や水分で流し込んで食事をしている人が多く、そのため、消化吸収がうまくできず胃腸に負担をかけてしまっているそうです。

ごはんやおかず、汁物、牛乳を少しずつ口に入れて代わりばんこによく噛んで味わいながら食事することで、食事のうま味や風味を感じ、たくさん唾液もでて、消化吸収もよくなります。こうしてよく噛むことで、こめかみなども刺激され、脳の働きがよくなったり、肥満を防いだり、虫歯予防や歯並びをよくする効果もあるといわれています。

噛む回数が減ったことにより、歯周病という歯を支える骨や歯茎が腫れて痛み、ひどくなると歯が抜けてしまう病気が増えているそうです。

5分で食べ終わってしまうことや、食事中水分ばかり飲んでしまうのは、よく噛んでいない証拠です。食事時間がかかりすぎてしまうのは、かむ力が弱くなってしまっているかもしれません。水分で流し込まずにゆっくりよく噛んで味わって食べることを心がけましょう。

## よくかんでたべると、たくさん良いことがあります。



給食にも毎日登場する「まごは(わ)やさしい」食品は、噛み応えのある食品が多いです。日本で昔から食べられている「和食」に多く入っていますので、ご家庭での食事でもぜひ取り入れてみてください。

よくかんで味わって食べると、体によいことがたくさんありますね。

