



横浜市立旭小学校
校長 益子 照正
栄養職員 廣内 美由紀

6月食育だより

6月は食育月間

- ◎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・納豆・割り干し大根・切干大根)
- ◎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・ビビンバ・ラタトゥイユ・スパゲッティナポリタン)
- ◎「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・割り干し大根・ちくわの磯辺揚げ・きんぴら)
- ◎はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を取り入れました。(うまうま健康ピーマン炒め)
- ◎横浜市スポーツ振興課との取り組みとして、「バイスターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- ◎旬の食材を取り入れました。
(きゅうり・トマト・ピーマン・さやいんげん・なす・メロン・あんず・いわし・きびなご・あじ)

旭小の献立変更

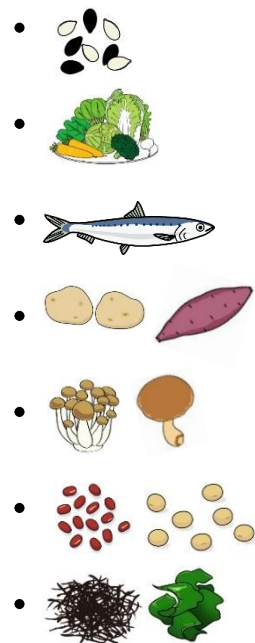


◎10日(土曜日) ナン ドライカレー 夏がいっぱいスープ野菜 グレープゼリー

食育クイズ～まごは(わ)やさしい～

★体に必要な栄養がたくさん含まれている食品の、頭文字を並べた言葉を「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」といいます。和食に多く使われる食品です。それぞれの頭文字は、どの食材を表しているでしょうか。

ま・
ご・
は(わ)・
や・
さ・
し・
い・



食育クイズ 答え

ま・・・豆
ご・・・ごま
は(わ)・・・わかめなどの海藻
や・・・野菜
さ・・・魚
し・・・しいたけなどのきのこ
い・・・いも

線でむすぼう！