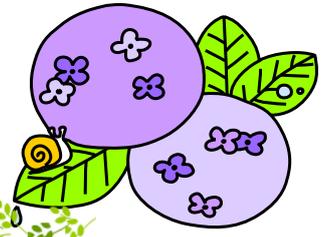


給食だより 6月号

令和3年5月31日
横浜市立元街小学校
校長 宮城 篤
食 育 部

学校の木々が美しい季節となりました。
しかし気温の変化で体の疲れがでやすくなります。
体の調子を整えるために休養とバランスのとれた食事をしましょう。

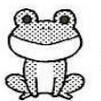


6月の給食目標

清潔に心がけて食事をしよう

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。
(切干しだいこん、梅干し、納豆、焼きのり)
- ◎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を取り入れました。
(チンジャオロースー、ピビンバ、ラタトゥイユ)
- ◎東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。
(塩ちゃんこ汁)
- ◎「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、割干しだいこん)

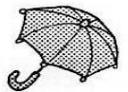


6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



がつ
6月

は くち けんこう しゅうかん
「**歯と口の健康週間**」です



ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



むし歯を
予防する



歯ならび
をよくする

頭のはたらき
をよくする



味がよく
わかる



あごを
発達させる



消化を
たすける



かみごたえのある食べもの



だいず



まいぼし
たいさん



こざかま



ごぼう



こまつな



ひしそ

★★だいずとちりめんじゃこを使った給食の献立紹介★★

～だいずとじゃこの炒り煮～

※かみごたえのある「だいず」と「じゃこ」を使用します。

◎材料（4人分）

だいず(水煮)	60g
ちりめんじゃこ	15g
炒りごま(白)	10g
米白絞油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
水	小さじ1

<作り方>

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。