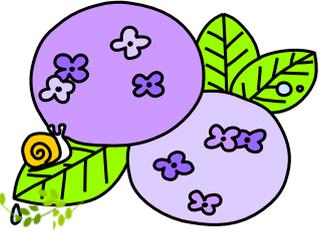


# 給食だより 6月号

令和4年5月31日  
横浜市立元街小学校  
校長 工藤 雅彦  
食 育 部

学校の木々が美しく、さわやかな季節となりました。  
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

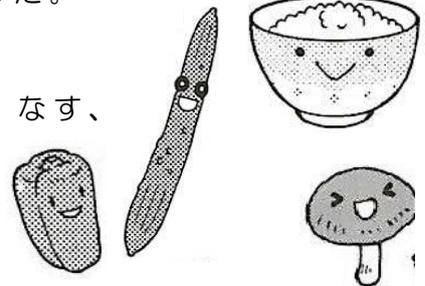


### \*\*\* 6月の献立について \*\*\*



○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。

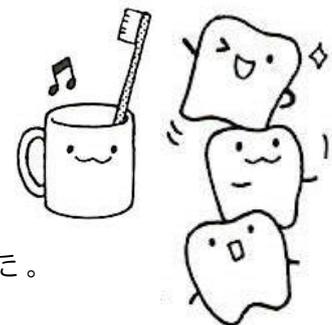
○旬の食品を多く取り入れました。  
(きゅうり、トマト、ピーマン、さやいんげん、なす、メロン、あんず、いわし、きびなご)



○日本の伝統的な食品を取り入れました。  
(割干しだいこん、切干しだいこん、梅干し)

○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、ビビンバ、ラタトゥイユ)

○「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)



○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)

# \*\*\* 6月「歯と口の健康週間」 \*\*\*

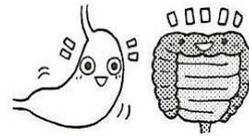
## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

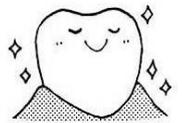


かんでよい効果

消化・吸収を  
助ける



むし歯  
予防



満腹に  
なりやすい



脳の働きを  
活発に



## ♪ 5月の献立で「あげパン」が登場しました♪

コッペパンを学校の大きな釜で揚げて、さとうをまぶして作ります。



高温の油で揚げます。



♪ できあがり♪



揚げたばかりのパンにさとうをまぶします。

