

給食だより6月号



令和5年 6月 1日
横浜市立折本小学校
校長 古屋 澄人
栄養職員 篠原智佳子

5月22日から3年ぶりの対面給食が始まりました。最初は戸惑っていた子ども達も、2週間経った今は、グループで楽しみながら食事をしています。クラスを巡回していると、「いつも美味しい給食をありがとうございます。」と、今まで以上に直接声を聞く事が出来て嬉しい日々を過ごしています。

6月は気温や湿度の高く、食中毒が心配な時期です。給食室では、暑い時期は特に調理中の食材の温度管理や、仕上がりの時間に気をつかい、衛生に配慮しています。教室でも、給食の前には身の回りをきれいにし、手洗いをしっかりし、清潔に準備ができるようにしていきます。

手洗いの後、きれいなハンカチできちんと拭くことで正しい手洗いの完了です。

お子様には毎日きれいなハンカチを持たせてください。



6月の献立の特色

- 「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・割干しだいこん・切干だいこん)
- 「開港記念日」にちなみ、開港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。(チンジャオロースー・ビビンバ・ラタトゥイユ・スパゲティナポリタン)
- 「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・割干しだいこん・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、「ベ이스ターズ青星寮カレー」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・アジ)
- 今月の地場野菜：「こまつな・きゅうり・キャベツ・にんにく」

給食提供日変更のお知らせ

6月10日(土)に授業参観を予定しているため、6月12日(月)の基準献立を6月10日(土)にスライドして実施します。土曜参観の実施が中止になったとしても授業は行い、給食はあります。

献立詳細は献立表をご確認ください。アレルギー等ご不明な点は学校までお問い合わせください。

給食・調理実習の様子



○対面給食再開

5/22(月)から会食での給食が再開しました。友達と話せて楽しいという声も多く、給食に対する質問をたくさんの児童がしてくれるようになりました。



○「ゆでる」調理実習 5年生

家庭科の調理実習もクラス全員で行えるようになりました。「ほうれん草とじゃがいも」をゆでました。



まごわやさしい

6月は「食育月間」です。

いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。和食に多く使われている食べ物の頭文字でつくった言葉に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には体に必要な栄養素が多くあります。



ま

まめ

大豆、小豆などの豆類



ご

ごま

ごま、ナッツ、くるみ、アーモンドなど



わ

わかめ

わかめ、こんぶ、ひじきなどの海藻類



や

やさい

野菜、根菜



さ

さかな

とくに青い小魚



し

しいたけ

椎茸、しめじなどのキノコ類



い

いも

じゃがいも、里芋などの芋類



毎日の給食や食事に、「まごわやさしい」食べ物はどのくらい入っているでしょうか。体に良い栄養素がたくさん取れるので、意識してとるとよいですね。