

令和5年6月5日
横浜市立下田小学校

6月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・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、切り干し大根、)
- ・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、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、割り干し大根、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連携した取り組みとして、「ベイスターズ青星寮カレー」を取り入れました。
- ・旬の食材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、あじ、さくらんぼ、ピーツ)
- ☆6月6日(火) さくらんぼゼリーを追加します。
- ☆6月7日(木) たまねぎは、神奈川県産たまねぎを使用します。
- ☆6月28日(水) 卵とトマトのスープを神奈川県産のピーツを使用したピーツのポターージュに変更します。
- ☆6月16日(金) にんじん、じゃがいもは、神奈川県産にんじん、じゃがいもを使用します。
- ☆こまつな、たまねぎは、一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。
(天候等により使用できない場合があります)

6		ごはん きゅうにゆう	
		チンジャオロースー	
		スーラータン さくらんぼゼリー	
●チンジャオロースー		●スーラータン	
豚肉	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	穀物酢	2.3
にんにく	0.1	食塩	0.7
米白絞油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.1
砂糖	0.3	でんぷん	0.8
食塩	0.5	豚ガラスープ	15
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3	●さくらんぼゼリー	
でんぷん	0.3	さくらんぼ果汁(還元)、砂糖、	
水	0.40	水あめ、果糖、ぶどう糖、水、乳	
		酸Ca、加工デンプン、ゲル化剤、	
		酸味料、香料、クエン酸Na、着	
		色料、ビタミンC	
エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.1g			

28		まるパン きゅうにゆう	
		コロケッ ポイルドキャベツ	
		ピーツのポターージュ	
●コロケッ		●ピーツのポターージュ	
コロケッ		じゃがいも	20
揚げ油(米油)	8	ピーツ	15
中濃ソース	1.5	たまねぎ	30
ウスターソース	1.5	米白絞油	0.5
●ポイルドキャベツ		小麦粉	2
キャベツ	40	マーガリン	2
		牛乳	25
		豆乳	25
		脱脂粉乳	5
		食塩	0.8
		こしょう	0.02
		水	60
エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 26g			



その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



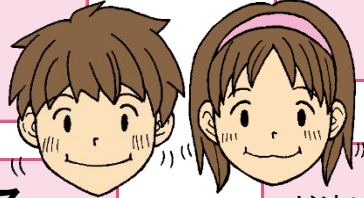
よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

むし歯を予防する

食中毒が増える時期です

遠足のお弁当作りの際も
気を付けましょう！

高温多湿になり、食中毒の発生が増える時期になりました。食中毒予防の基本は手洗いです。調理の前、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときにも、注意が必要です。

お弁当を作るときには、ごはんやおかずが冷めてから蓋をします。持ち運びの間は保冷材などを活用しましょう。

いろいろな食中毒

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーです。取り扱いに注意しましょう。

カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

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！

腸管出血性大腸菌

O157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。



☆給食レシピ☆

よこはま学校食育財団のホームページには、家庭用にアレンジした給食のレシピ集があります。ご覧ください。

