

しよくいく 食育だより 6月号



令和4年6月8日
横浜市立新鶴見小学校
校長 佐藤 朗子
栄養教諭 金子 亮子

雨の多い季節です。湿度が高いこの時期は、細菌が増殖しやすく、食中毒も起きやすいことから、6月の給食の目標は「清潔に心がけて食事をしよう」になっています。給食の衛生の基本は、みんながきれいに手を洗って準備にとりかかることです。毎日、衛生的なハンカチやナフキンが持参できているか、ご家庭で確認してください。ご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。

こんだて 献立について

自校炊飯…米飯の日に2学年ずつ、学校で
ご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを
使います。

3日(金) 7組 「ごはん」

※お知らせが遅くなり申し訳ありませんでした。

10日(金) 5・6年 「麦ごはん」

22日(水) 3・4年 「麦ごはん」

24日(金) 1・2年 「はいがごはん」

独自献立…6月11日 土曜参観の日は給食があります。

使用する材料をご確認ください。

6/11	ごはん 牛にゆう		
	チキンライスのぐ		
	やさいスープ れいとうみかん		
●チキンライスのぐ		●やさいスープ	
とりにく	30	ぶたにく	10
ワイン	0.5	キャベツ	20
たまねぎ	50	たまねぎ	15
にんじん	15	にんじん	10
エリンギ	5	しょうゆ	1
あぶら	0.7	しお	0.7
トマトケチャップ	20	こしょう	0.02
トマトピューレ	5	からスープ(ぶた)	15
ウスターソース	1.5	みず	95
しお	0.3		
こしょう	0.01	●れいとうみかん	80

※数字は中学
年の一人分の
目安量(g)

がつ しよくいくげっかん 6月は食育月間です

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。『様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てよう。』と平成17年6月に食育基本法が制定されました。そのことから、6月が食育月間になりました。

新鶴見小では、毎日の給食やそれに関わる掲示物、ぱくぱくだよりというお手紙(今は給食委員会の児童が放送で読んでいます。)、食育タイムで実施するワークなどを通じて、子どもたちの食への関心が高められるようにしています。そしていろいろな教科の学習においても、食べ物や栄養を学んでいます。お家でも食の話題が出ているでしょうか。学校で知った食べ物のこと、栄養のことを家庭で楽しく話してくれるような子どもたちをこれからも育てていきたいです。



横浜市の食育
マスコット
バランスイーナちゃん

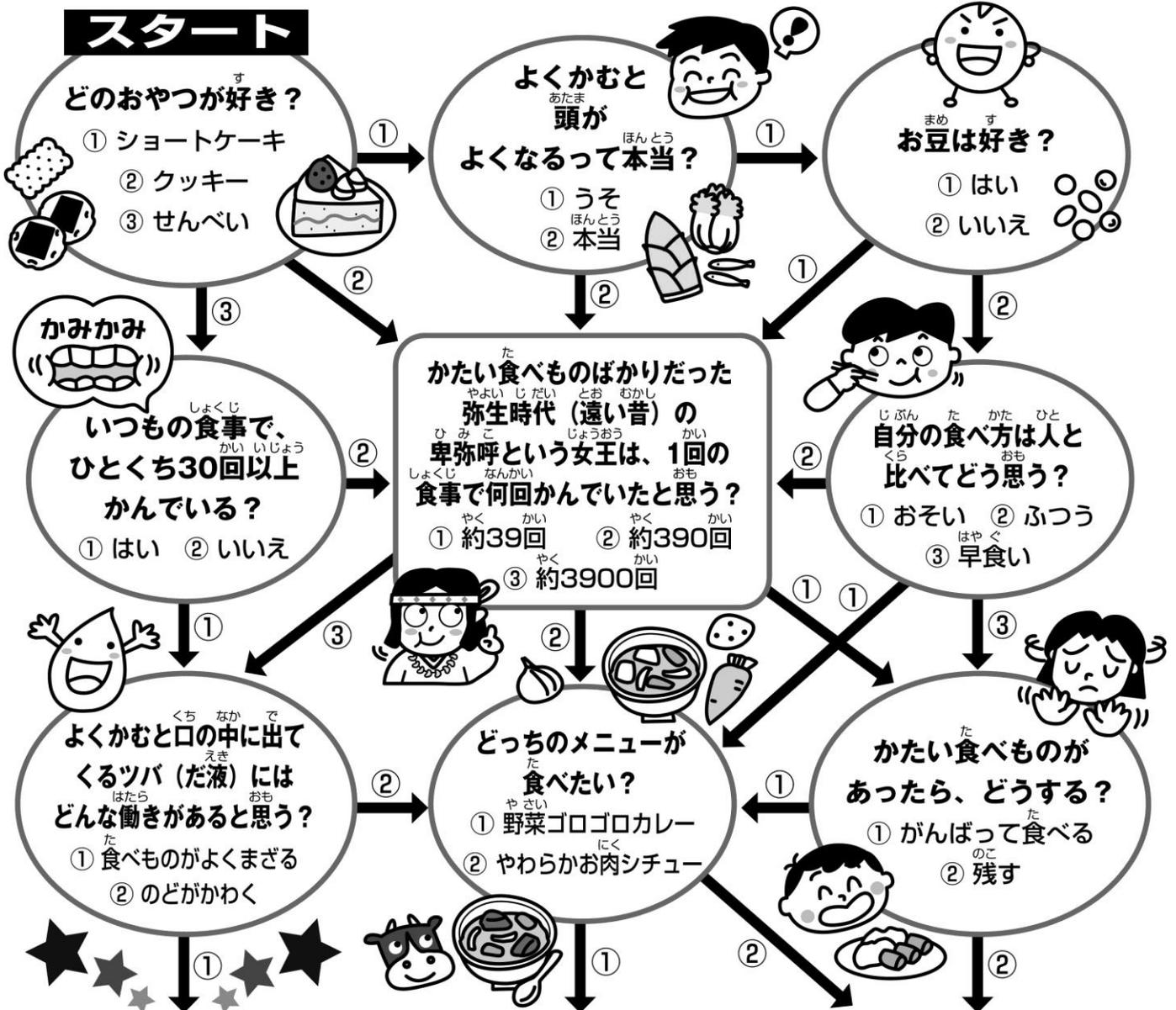
【まごは(わ)やさしい】和食に多く使われ、不足しがちな鉄分やカルシウム、食物繊維などが豊富に含まれる食べ物です。ぜひ毎日の食事に取り入れてください。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
まめ類	種実類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類

「歯と口の健康週間」にちなみ、うら面に、「かみかみクイズ」をのせましたお子さんと一緒にやってみてください。

かみかみクイズ

スタート



おめでとう!★★★

あなたはかみかみ博士レベルです!
 これからもかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

あともう少し!★★

あなたはふつうレベルです。
 いつもあまり考えないで食べているかもしれませんが、よくかんで食べるということがいっぱいあることを知って、かむことを意識する努力をしましょう。

残念!★

あなたの歯やあごはあまり使われていないようです。よくかんで食べると、顎もしげきされて、歯もじょうぶになります。かたい食べ物も、がんばって食べるようにしましょう。

出典:食育クイズ&ワークシート集(全国学校給食協会)

みんなにおすすめしたい! 6月のきゅうしょくの かみかみメニュー

21日 ちくわのいそべあげ、きんぴら 24日 ごまずあえ(わりぼしだいこん)

28日 きゅうりのばいにくあえ、だいずとじゃこのいりに