



2023年6月10日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
栄養職員 脇坂 侑里

6月は **食育月間** です！



### ◆食育月間とは…??

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組んでいくために設けられた食育の強化月間です。食育月間に合わせて、全国的に食育に関連したイベントの開催や、食育関係の情報発信の強化など様々な取り組みが行われています。

### 家庭でも大切にしてもらいたいこと…

#### 感謝の気持ちを忘れずに

「いただきます」「ごちそうさま」

命をわけてくれる植物や動物、生産・流通にかかわる人、料理を作っている人に感謝して食事をしましょう。

#### 食事をおいしく楽しくするマナー

家族と一緒に食事をしながら、はしや食器の正しい持ち方など食事のマナーが身に付けられるようにしましょう。

バランスイーちゃん



横浜市の食育推進マスコットです。  
よろしくね♪♪♪

#### 「早寝」「早起き」「朝ごはん」

生活のリズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べることで体が健康になるだけでなく、学力のアップにもつながります！

#### 豊かな「食」の体験を

季節や行事などに合わせて、いろいろな食品や料理を食べる体験を大切にしましょう。

## ☆☆☆ 6月の献立 ☆☆☆

○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。 → 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、ピビンバ、ラタトゥイユ、スパゲティナポリタン

○「歯と口の健康週間」にちなんで、かみごたえのある献立を多く取り入れました。  
→ 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、「バイス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、あじ

### ◆ 白根小学校の独自献立 ◆

お休みのしみに～♪♪♪

○10日(土) 土曜参観なので給食があります。  
【献立】 麦ごはん、牛乳、豚肉と切干し大根の煮物、呉汁、みたらし団子  
※12日(月)は代休のため、給食はありません。

○21日(水) さばのみそ煮 → さばのみそだれがけ  
※さばの切身をオーブンで焼いて、みそだれをかけます。

○学校の近くにある **コメコメさん** からお米を届けてもらって、白根小学校でごはんを炊きます。  
8日(木) 2年生、5年生、5組  
15日(木) 1年生、6年生  
22日(木) 3年生、4年生、5組

○6月は、きゅうり、じゃがいもをJA横浜、  
トマトを齋藤農園から届けてもらいます。



### 6月の献立は、「まごは(わ)やさしい」



和食に多く使われる食材の頭文字をつなげると「まごは(わ)やさしい」になります。

ご飯と汁物を中心に、豆、ごま、わかめ(海藻類)、野菜、魚、しいたけ(きのこ類)、いもを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康に良いと世界中で評価されています。

食育月間の今月はこれらの食材を積極的に使います。ご家庭でも意識して食卓に登場させてみてはいかがでしょうか？



### 1年生が給食のお手伝いをしてくれました～☆

1年生が5月2日にグリーンピースのさやむき、29日にそらまめのさやむきをしてくれました。さやむきをしてくれたグリーンピースとそらまめは給食室に届けてもらい、その日の給食に登場しました☆  
楽しそうにさやむきをしている様子や「おいしい！」と食べている姿を見ることができました。そらまめのさやの内側がふわふわだ～などいろいろな観察をしながらさやをむいていました。

