



6月 給食だよ!

横浜市立富岡小学校
校長 浅野 修一
栄養職員 角田悠紀子



6月の給食

◎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・切干しだいこん)

◎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、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・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・あじ)



富岡小の献立変更

- ・23日(金) 5・6年生は、学校で炊いた麦ごはんに変更。(秋田県産あきたこまち)
- ・24日(土) 土曜参観予定日 給食実施(26日(月)の基準献立を実施)
(ごはん・牛乳・いわしのかば焼き・甘酢あえ・とうがんのすまし汁)
- ・26日(月) 土曜参観代休予定日のため、給食実施なし。

食中毒予防3原則



参考：政府広報オンライン

6月から10月半ばまでの時期は、食品が腐敗しやすく細菌が繁殖しやすいため、食中毒多発期として十分な注意が必要です。ご家庭でも次のことに注意し、食中毒を防ぎましょう。

① つけない



- ・石けんでの手洗い
調理前、生肉・魚・卵を触る前後など
- ・調理器具を使用の都度洗う
特に生肉・魚を切った後の調理器具

② 増やさない



- ・食べ物を常温で放置しない
生鮮食品やお惣菜などは、購入後
できるだけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べる。

③ やっつける



- ・十分加熱して食べる
- ・調理器具の消毒
ふきん・まな板・包丁などは、使用后
洗剤でよく洗い、熱湯消毒する。

6月は食育月間です！

食育基本法の制定が6月であったことにちなみ、日本では6月を食育月間、また毎月19日を食育の日と定めています。本校では、食事の大切さや栄養バランスについて、全校で考える取り組みや、ランチ委員会によるクイズの実施を予定しています。ご家庭でも食育月間や食育の日をきっかけに、ぜひ日頃の食生活について考えたり、話し合ったりしてみてください。

バランスのよい食事を心がけましょう！

横浜市の食育マスコットキャラクターの「バランスイ〜ナちゃん」をご存知でしょうか。食べものは多く含まれる栄養素によって3色のグループに分けることができ、3色そろえて食べることで食事のバランスが整い、健康に過ごすことができます。バランスイ〜ナちゃんを通して、3色の食品群をわかりやすく学ぶことができます。

本校ではランチ委員会の児童が、その日の給食に使われている食材を3色に分類して、毎日プリントを作ってくれています。また昨年度から給食室前に残食量の掲示コーナーを設置し、前日の給食の残食量を料理別に知ることができるようにしました。主食は黄、主菜は赤、副菜は緑など、3色のカラーマグネットを貼って、料理ごとにどの食材が多く含まれているかもわかるようにしています。子どもたちは自分たちがバランスよく食べられたかどうか、毎日興味津々に掲示を見ていて、昨年度は野菜料理の残食率が前年度比-5%を達成した日も多くありました。

バランスイ〜ナちゃん

おもに血や肉、骨になる
赤のたべもの
(イ〜ナちゃんのからだ)

肉・魚・卵・大豆製品
乳製品・海藻類など

おもに体の調子を整える
緑のたべもの
(イ〜ナちゃんの髪飾り)

野菜・果物・きのこ
など

おもに熱や力のもとになる
黄のたべもの
(イ〜ナちゃんの手足)

ごはん・パン・めん
いも・砂糖・油など

「まごはやさしい」食べものをしっかりとみましょう！

昔から日本人が食べてきた、体に良い食べものの頭文字をとって「まごはやさしい」といいます。これらの食べものには、現代の生活で不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。本校の児童も、これらの食材は残食が多い傾向があります。ぜひご家庭でもいろいろな種類の食材や料理に触れる機会を増やし、好きな食べものを増やしていただければと思います。

まめ	ごま	は(わ)かめ (海藻類)	やさい	さかな	しいたけ (きのこ類)	いも