

ぱくぱく



令和3年6月1日

よこはましりつとよだしょうがっこう
横浜市立豊田小学校

インフォメーション 6月



すがすがしい初夏の季節となりました。もう少しするととうとうしい梅雨の季節が始まり、気が滅入りがちです。おいしいものを良い雰囲気の中で楽しく食べることで気持ちが和みます。一日三回の食事を大切にしたいものです。

気温も湿度も高いこれからの時期は細菌が繁殖しやすく食中毒がおこりやすい季節です。給食も調理室はもちろん教室での配膳までより一層、細心の注意を払っていきます。

また、6月は食育月間でもあります。児童が日頃から馴染んでいる「まごはやさしい」に加えて、骨を丈夫にする食べ物を学ぶことが出来るようにしたいと思います。

6月の献立

- * 食育月間にちなみ、学校における食育の目標であ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。(切干しだいこん、梅干し、納豆、焼きのり)
- * 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、ビビンバ、ラタトゥイユ)
- * 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、開催地である東京になじみのある料理を取り入れました。(塩ちゃんこ汁)
- * 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品を多く取り入れました。

(きびなごフライ、割干しだいこん)

◎6月3日はなかよしハイキングのため給食はありません。

◎6月12日は土曜参観のため給食があります。

→はいがごはん・牛乳・ツナのカレーピラフの具・野菜のスープ煮・オレンジゼリー



5月の給食をふりかえって

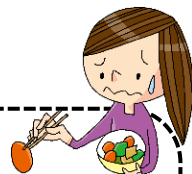


☆残りの少ない献立☆

- 1位 肉そぼろ 0.8% (4人分)
- 2位 ベイスターズ青星寮カレー 1% (5人分)
- 3位 親子丼の具 2% (10人分)

★残りの多い献立★

- 1位 ぶどう豆 15% (75人分)
- 2位 呉汁 10% (50人分)
- 3位 アスパラガスのソテー 9.8% (49人分)



※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。

がつ しょくいくげっかん

6月は食育月間です

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



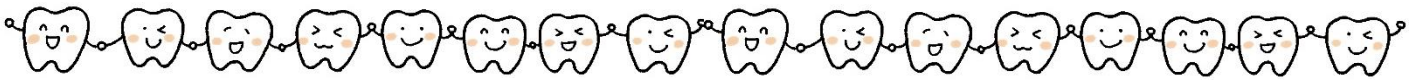
【まごは(わ)やさしい】

けんこう 健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせる食べることが大切です。
 わしょく おお つか 和食に多く使われている食べ物の頭文字で作ったことばに「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」があります。これらの食べ物には、不足しがちな栄養素が多く含まれています。

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
るい まめ類	しゅじつるい 種実類	かいどうるい 海藻類	るい やさい類	るい さかな類	るい きのこ類	るい いも類
だいず 大豆 あずき くろまめ 黒豆 ぐりんピース グリーンピース あぶらあ 油揚げ など	あーもんど アーモンド ごま びーなっつ ピーナッツ くり 栗 ぎんなん など	ひじき のり わかめ こんぶ 昆布 もずく など	やさいすべて ほうれん草 とまと トマト はくさい 白菜 もやし など	さかなすべて さけ まぐろ あさり えび・いか など	きのこすべて しめじ えりんぎ エリンギ えのきたけ なめこ など	さつまいも じゃがいも さといも やまいも こんにゃく など

6月4日から10日は 歯と口の健康週間！！

よくかんで食べるには、歯や口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかむことの効果 (こ) (か)

<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のう かつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう 消化・吸収を たす 助ける</p>	<p>ばよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の まんぶくちゅうすう しげき 満腹中枢が刺激させ て、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が ふ 増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て 食べ物の飲み込みや消化・ 吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た だ液の働きで、むし歯 を予防します。</p>