

新緑の鮮やかな色彩や気温、湿度の上昇など、季節の移ろいを感じるようになりました。  
給食では、暑い日でも食欲が出るよう使用食材や味付け、献立の組み合わせを工夫して夏に向けた体づくりをサポートしてまいります。

## 今月の こんだて

- ◎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)
- ◎食育月間にちなみ、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。  
(割り干しだいこん、切り干しだいこん、梅干し)
- ◎開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い国々の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)
- ◎「歯と口の健康習慣」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、割り干しだいこん)
- ◎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)

※食材産地等の情報を「公益財団法人よこはま学校食育財団 (<https://ygs.or.jp/>)」でご確認いただけます。

## 「食育月間」について

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。

食事は生涯の健康的な生活の基礎であり、年齢や環境などによる食生活の変化は心身の健康に影響を与えます。食育は子どもだけではなく大人にとっても大切な学びのひとつです。様々な経験を通して食に関する正しい知識と食を選択する力を育み、次世代へつなげていけるよう、食育を進めてまいります。

ご家庭でも、会話の中で食べ物について触れる機会を作る、一緒に買い物に行くなど、身近なことから食育実践して、「食」についての知識を高めましょう。

### ～給食を通して学ぶこと～



⑥ 食文化



⑤ 社会性

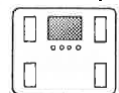


① 食事の重要性

④ 感謝の心



② 心身の健康



③ 食を選択する能力





# ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い を知ろう!


健康に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて、食べることが大切です。


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・わ(は)・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。


まごわ(は) やさしい食材を毎日の食事に取り入れることで、生活習慣病の予防や改善、皮膚や粘膜の強化(免疫強化)、疲労回復、骨量増加などの効果が期待できます。このような効果は大人に必要なこととはもちろんですが、子どもたちの将来の健康を守るためにも、とても大切です。


まめ…たんぱく質やビタミンなどが豊富です。 

ごま…たんぱく質、ミネラルなどが豊富です。 

わかめ…海藻類全般を指します。ビタミン、ミネラルなどが豊富です。 

やさい…ビタミン、食物繊維などが豊富です。 

さかな…たんぱく質や鉄分などが多く、特に青魚はDHAやEPAも豊富です。 

しいたけ…きのこ類全般を指します。ビタミンや食物繊維などが豊富です。 

いも…炭水化物、ビタミンCなどが豊富です。 

## 今月の目標 衛生に注意して、食事をしよう

梅雨や夏の時期は、気温が高く、ジメジメした日が多く、細菌などの食中毒の原因菌の活動が活発になります。食中毒を予防するためには、まずは手や食べ物に菌をつけないようにすることが重要です。食事の前には、しっかりと**石けん**で手を洗いましょう。

また、給食ぼうしがきちんとつけられているか、鏡をみてチェックしてみましょう。



5月

## 給食たくさん食べたね♪ランキング

給食が始まって2か月がたち、給食の準備や片付けをテキパキと行う姿が見受けられるようになりました。

魚や野菜など、残りが目立つ料理もあるので、バランスよく食べられるようになるとよいですね。

