



食育だより

令和5年6月6日
横浜市立矢部小学校
校長 山口恭史
栄養教諭 芦野文香

気温の高い日が多くなり、蒸し暑く感じる日が多くなりました。この時期は体調を崩しやすくなります。手洗いやバランスのとれた食事を心がけて健康に過ごしましょう。

6月の献立

☆日本の伝統的な食品（割干しだいこん、切干しだいこん、梅干し、納豆）を取り入れました。

☆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、ゆかりのある献立を取り入れました。

（1日：チンジャオロースー、7日：スパゲティ+ポリタン、12日：ラタトゥイユ、26日：ビビンバ）

☆「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。

（6日：ちくわの磯辺揚げ・きんぴら、9日：きびなごフライ、23日：割干しだいこんの甘酢あえ）

☆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。（30日：うまうま健康ピーマン炒め）

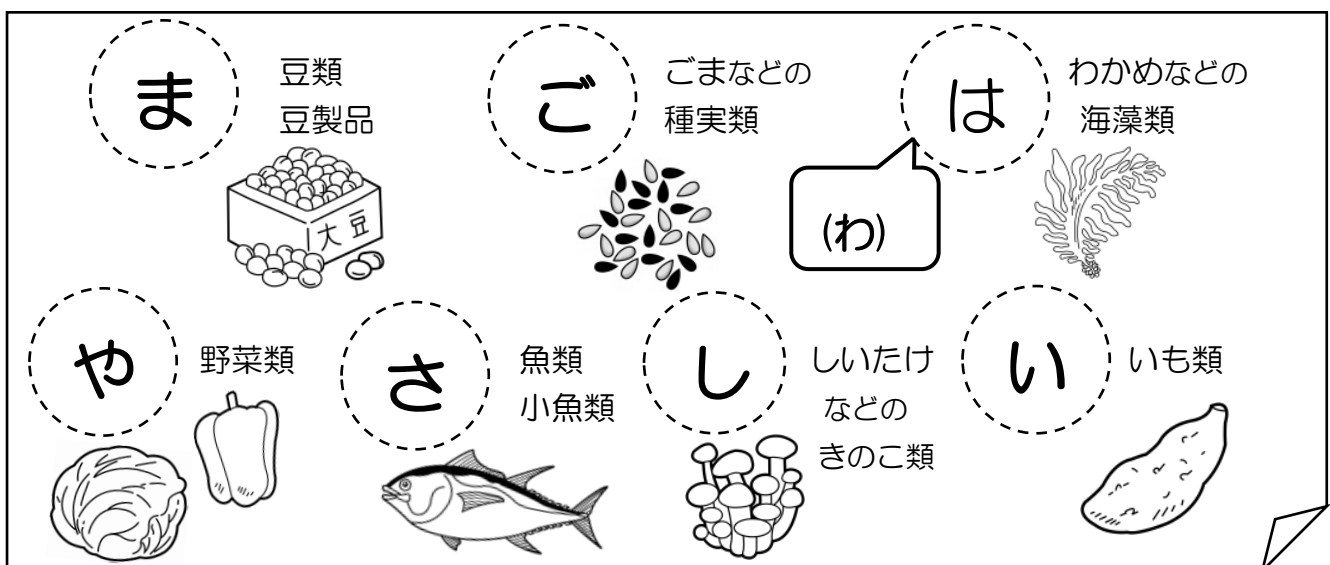
*基準献立の一部変更について

16日：マカロニのクリーム煮にパン粉を追加し、マカロニグラタンに変更します。

6月から自校炊飯を開始します。（13日：1・3・5年生、5組、19日：2・4・6年生）

6月は食育月間です

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のが大切です。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・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。



給食ではこの『まごは(わ)やさしい』の食品がいくつ含まれているか『まごポイント』を数えるように毎日のぱくぱくだよりでお知らせをしていきます。

食中毒に気をつけましょう！

食中毒などを引き起こすばい菌は、「じめじめ」としたこの季節が大好きです。
毎日元気にすごすためにも、衛生管理に気をつけましょう。



衛生管理 3つのポイント！

食中毒を引き起こす細菌を

1 つけない



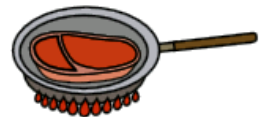
きれいに手を洗う

2 ふやさない

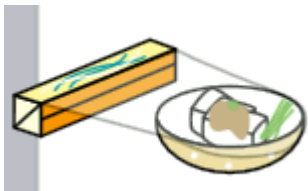


作ったらすぐ食べる

3 やっつける



肉は、よく火を通す



保存するときは、ふたつきの
容器に入れる（又はラップ）



冷蔵庫で保存する



調理に使うふきん・
器具を消毒する

気温が暑いときにも食べやすい
さっぱりとしたスープです。

レシピ紹介 *スーラータン

【材料】 4人分

豚肉	60g	酒	小さじ1/2
鶏卵	1個	塩	小さじ1/2
もやし	1/2袋(100g)	こしょう	少量
たまねぎ	小1/2個(60g)	ラー油	少量
にんじん	30g	片栗粉	少量
しょうゆ	小さじ2	鶏がらスープの素	大さじ1
酢	小さじ2	水	800cc



【作り方】

- 1 もやし・たまねぎ・にんじんを洗い、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れ、アクをとりながら豚肉を煮る。
- 3 肉が煮えたら、たまねぎ・にんじん・もやしを入れて煮る。
- 4 野菜が煮えたら、しょうゆ・酒・塩・こしょうで調味する。
- 5 水溶き片栗粉を入れて溶き卵を流し入れる。
- 6 酢・ラー油を入れて完成！