

食育だより 3号



令和4年5月31日 横浜市立本町小学校 給食室

明日から6月に入り、いよいよ梅雨の季節を迎えます。これから9月頃までは、特に食中毒が心配になり予防がとても大切です。食事前の手洗いや清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分気をつけて過ごしましょう。そして6月は食育月間です。学校でも食の大切さについて伝えていきます。食事は日々の積み重ねが大切になってきます。ご家庭でも、食について話題にしていると嬉しいです。

本町メニュー

6/3(金) チーズパン・牛乳・ホキフライ・ラタトゥイユ・ペイザンヌスープの献立に変更します。
※フランスの家庭料理であるペイザンヌスープを取り入れました。

使用食材

ペイザンヌスープ：豚肉・玉ねぎ・スイートコーン(ホール)・キャベツ・こまつな・人参・米白絞油・しょうゆ・酒・食塩・こしょう・乾燥バジル・豚ガラスープ・水

6/13(月) はいがパン・牛乳・チリコンカン・アスパラガスのソテー・小玉すいかの献立に変更します。
※旬の果物である小玉すいかを取り入れました。

6/14(火) はいがごはん・牛乳・カレーピラフの具・コーンクリームスープ・メロンの献立に変更します。
※旬のコーンをたっぷり使ってスープを作ります。

使用食材

コーンクリームスープ：豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・スイートコーン(クリーム・ホール)・こまつな・人参・米白絞油・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・食塩・こしょう・豚ガラスープ・水

6/30(木) ごはん・牛乳・あじの香味ソース・きんぴら・沢煮椀の献立に変更します。
※旬の魚あじをオーブンで焼き、ねぎやしょうがを使ったソースをかけます。

使用食材

あじの香味ソース：あじ・ねぎ・しょうが・米白絞油・しょうゆ・砂糖・みりん・酒・でんぷん・水

しょくいくげっかん 食育月間

かえり 振り返ってみよう!
まいにち 毎日の
しょくせいかつ 食生活

<p>1</p> <p>朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？</p>	<p>2</p> <p>好ききらいをしないで食べていますか？</p>	<p>3</p> <p>できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？</p>
<p>4</p> <p>食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？</p>	<p>5</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p>	<p>6</p> <p>家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？</p>
<p>7</p> <p>食品を買うときには、表示をよく見えていますか？</p>		