



# 6月給食だより

令和7年6月2日  
足立区立東栗原小学校  
校長 田中 岳晴  
栄養士 野村 亮子

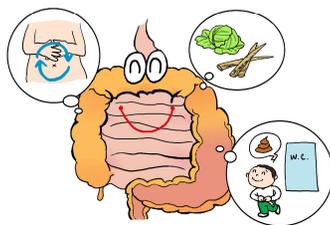
6月は食育月間です。足立区内では、さまざまな食育の企画が行われます。今月号は、給食で行っている「ベジファースト」の取組や野菜の働きについて紹介します。ご家庭でも取り組んでいただくと、野菜を意識した食生活で、家族みんな野菜から食べる習慣が自然と身につきます。旬の夏野菜などを活用してみたいはいかがでしょうか。

## 「ベジファースト」ってなに？

足立区の給食では、「ひと口目は野菜から、よくかんで食べましょう。いただきます。」と言って、野菜から食べるように指導しています。ひと口目に野菜を食べる取組を「ベジファースト」と言い、ほとんどの児童が給食の時間に実践しています。そのお陰か、野菜が苦手な児童の中には、少しずつ食べ慣れてきて、苦手な野菜も食べられるようになってきた子もいます。

## 野菜のパワー！

なか  
お腹がスッキリ



野菜に含まれる食物繊維は、便秘を解消し、よいんちが出て、お腹の調子を整えます。

なつやさい からだ ひ  
夏野菜は 体を冷やす



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足する水分を補い、体の内側から冷やす働きがあります。

けんこう げんき からだ  
健康で元気な体



野菜に多く含まれるビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。また、野菜から食べることで、血糖値の急上昇をおさえ、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。

【保護者のみなさまへ】

子供のころの食生活は、将来の生活習慣病につながる要因の一つになります。子供たちの健やかな成長のために、ぜひご家庭でも「ひと口目は野菜から」にご協力をお願いします。



### 6/16~6/20 は もいもい給食ウィーク

この期間中、本校では、給食委員会の児童が、クラスの残食や片付け方をチェックし、よくできたクラスを表彰しています。そのクラスには好きな給食メニューのリクエスト権がもらえます！



### 旬の野菜 <新ごぼう>

ごぼうの旬は初夏です。食物繊維の含有量は野菜の中でトップクラス。皮はポリフェノールが豊富ですので、皮はむかずに包丁でこそげ落とす程度にします。この時期のみずみずしいごぼうを味わいましょう。

作ってみませんか

### ☆ 切干大根の カミカミ和え ☆

かむかむ献立メニューです

<材料> (4人分)

- ・さきいか … 10g
- ・切干大根 … 10g
- ・きゅうり … 1/2本
- ・キャベツ … 1/4個
- ・もやし … 1/2袋
- ・にんじん … 1/4本
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・酢 … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・ごま油 … 小さじ1
- ・白ごま … 小さじ2

※野菜、調味料は、お好みに合わせて調整してください。

<作り方>

- ① 野菜、さきいかは食べやすい大きさに切る。
- ② 切干大根は戻してからゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。レンジで20秒ほど加熱する。砂糖が溶けて混ぜやすい。
- ④ 野菜、さきいか、切干大根を混ぜて、たれを味を見ながら和える。
- ⑤ ごまをふりかけてできあがり。

～レシピは家庭用にアレンジしています～



ベジタライブ協力店で  
楽ベジメニューを食べて  
プレゼントを当てよう！

応募方法やイベントの  
詳細はコチラから

足立区 食育月間

