



給食だより

6月号

令和6年5月31日
足立区立伊興中学校

はじめじめとした蒸し暑い季節が近づいてきました。この時期は、湿度が高いため雑菌が繁殖しやすい時期です。風邪の予防にもなるので、毎日手洗いとうがいはこまめにして、衛生面に十分気を付けましょう。また6月は、祝日がありません。早寝早起きをする・3食しっかりと食べる・適度な運動をする、など毎日元気よく登校できるように、健康的な生活を送るよう心がけましょう。

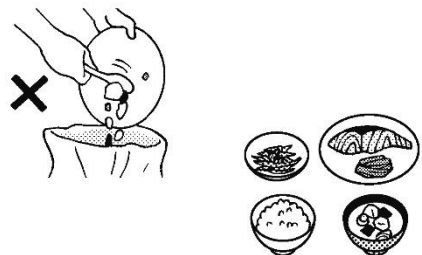
6月は食育月間です！

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。

世界の中でも長寿の国として知られている日本ですが、その暮らしの中で、食生活はとても重要な一因であるとされています。勉強や運動と同じくらい大切に、将来のために学ぶべき教育として、「食育」が平成17年に食育基本法で位置づけられました。

身近なところで「食育」しているかも！

- よく噛んで食べる
- 家族みんなで食事をする
- フードロスをしないようにする
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を考える 等



また、足立区では「あだち 食のスタンダード」を設定し、就学前から中学校卒業まで段階に合わせた食育を推進し、子どもたちの望ましい食生活の定着に取り組んでいます。ぜひ身近なことから実践して、「食」についての興味関心を深めましょう！

中学校3年生までの食生活が未来の自分を守る！

あだち 食のスタンダード

実践力1 1日3色野菜を食べるなど望ましい食生活を身につける

実践力2 栄養バランスのよい食事を選択できる

実践力3 簡単な料理を作ることが出来る
(ご飯が炊ける、味噌汁・卵焼きの料理が作れるなど)



らくして♪ たのしく♪

クックパッド「東京あだち食堂」から

「作ってみたい」レシピに投票して

抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他
楽しい企画が
いっぱい! 詳しくは
足立区 食育月間








もりもりウィークを実施します!



6月17日～21日の5日間、もりもり給食ウィークを実施します。

区独自の取り組みで、生徒たちの作り手に対する感謝の気持ちを育て、残さず食べられるように給食時間を多く確保しようという想いから、6月と1月の2回実施をしています。

伊興中学校では、毎年テーマを決めて給食委員が中心となって取り組みをしています。来月号に、詳しい内容や、結果発表を掲載しますので今しばらくお待ちください。

★6月の献立について★



6月4日(火)

→『虫歯予防デー』にちなんだ、噛み応えのある食材を取り入れた献立です。
ししゃもの衣は、2色のごまをパン粉と一緒にまぶして作ります。
さくさく食感と、ごまの風味が感じられる一品です。



6月10日(月)

→6月に水揚げされる鰯を「入梅いわし」といわれ、1年のうちでもっとも脂がのって美味しいといわれています。日本でいう鰯は、カタクチイワシ・ウルメイワシ・マイワシの3種類で、その中でもマイワシが、「入梅いわし」のことをさします。
当日は、名古屋名物「ひつまぶし」うなぎの代わりに鰯を入れて美味しく作ります!

6月14日(木)

→梅雨にちなんだ献立です。カルピスゼリーの上に、クラッシュしたぶどうゼリーを乗せてあじさいに見立てたゼリーを作ります。映え、間違いなしです♪



6月24日(月)

→毎月提供している、郷土料理です。6月23日は「沖縄慰霊の日」にちなんで沖縄料理“シシジュシー・サーターアンダギー”を作ります。



この献立のレシピが知りたい! などありましたら、気軽に栄養士までお声掛けください。

7組さんは、宿泊学校および振替休業日のため、6/24～6/27の間、給食はありません