

6月給食だより



令和6年度
足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷 希

6月は、梅雨の季節に入ります。じめじめとした暑さで食欲が落ちてくると思いますが、朝・昼・晩、三食しっかり食べて体力をつけましょう！



6月は食育月間!!

『食べる力』 = 『生きる力』を育みましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



らくして♪ たのしく♪
楽ベジ
6月は食育月間

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



6月はもりもり給食ウィークがあります！

6月17日(月)～6月21日(金)は、「もりもり給食ウィーク」です。足立区のおいしい給食の取り組みとして、毎年恒例になっています。この期間中は、準備などをスムーズに行い、食べる時間の確保をすることを目的としています。また、給食時間が楽しく、有意義なものになるよう、季節の献立・郷土料理・セレクト給食を実施します。今回のセレクト給食は「ヤンニョムチキン」または「ハニーマスタードチキン」のどちらかを選んでもらいました。

◆おすすめメニュー◆

6月17日(月) 野菜の日「新ごぼう」:薄くスライスして油で揚げた「ごぼうのパリパリサラダ」

18日(火) じめっとした季節に食べたいレモンを使った「小魚のレモン醤油」

19日(水) セレクト給食はおかずのセレクトです

20日(木) 足立区産のこまつなを使った「ビスキュイパン」

21日(金) 沖縄県郷土料理「ジューシー(沖縄風炊き込みご飯)」「生揚げチャンプルー」



★セレクト給食のアンケート結果★

ヤンニョムチキン	ハニーマスタードチキン
300人	95人

ヤンニョムチキンの方が
人気がありました！

野菜の日レシピ『新ごぼうのパリパリサラダ』

【材料 4人分】

ごぼう	1/4本
揚げ油	適量
れんこん	50g
キャベツ	1/6個
こまつな	1株
にんじん	1/4本
芽ひじき	2g
しょうゆ	小さじ1/5
みりん	小さじ1/5
水	小さじ1と1/2

<ドレッシング>

玉ねぎ	… 1/6個
洋がらし	… 0.4g
こしょう	… 少々
しょうゆ	… 小さじ2
酢	… 大さじ1弱
砂糖	… 小さじ2/3
油	… 小さじ2

ごぼうは、なるべく薄く
スライスして、パリっとさせ
るのがポイントです！

【作り方】

- ① ごぼうは、ななめ半月切りにして、素揚げする
- ② ひじきは、戻してから、しょうゆ・みりん・水で煮て、冷ましておく
- ③ れんこんは、いちょう切り、キャベツ・にんじんは短冊切り、小松菜は食べやすくザク切りにする
- ④ 野菜は、茹でて、冷やす
- ⑤ 玉ねぎはおろし、調味料と合わせて加熱し、さます
- ⑥ ①のごぼうと②のひじき、④の野菜を混ぜ合わせて、⑤のドレッシングも加えて和える

保護者の皆さまへ

*給食当番になったら、週末に白衣セットを持ち帰ります。翌週、次の当番が着用しますので、忘れないようお願いいたします。

*朝ごはんは、一日の栄養源です。食べさせてから登校させてください。

ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。