

6月給食だより

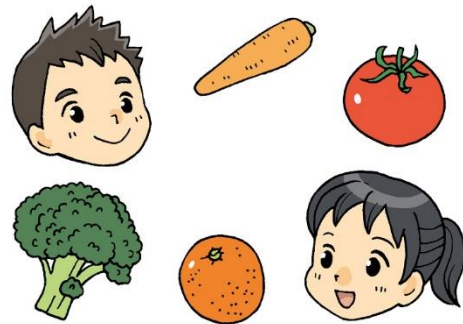
足立区立東島根中学校

もりもり給食ウィーク

6月22日(月)～26日(金)

足立区では「おいしい給食推進事業」の一環としてもりもり給食ウィークを実施しています。もりもり給食ウィークの期間は、保健給食委員が給食時間中に様々なチェックをします。チェックする項目の一部を紹介します。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

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

<p>✓給食当番以外は着席しているか</p>	<p>✓「いただきます」をした時刻</p> <p>12:55までに食べ始めましょう</p>	<p>✓きれいに片付けができていますか</p>
------------------------	---	-------------------------

チェックした項目は点数化し、5日間の合計得点が高いクラスには、給食のリクエスト権をプレゼントします。クラス全員で協力して給食の準備を行い、喫食時間を長くとれるようにしましょう。そして、よく噛んで、給食を楽しみましょう。

6月の献立より

- 6月11日：季節の給食 入梅
『いわしのテンメンジャンソースかけ・野菜の梅肉和え』
6月11日は入梅です。暦の上で、梅雨入りの日になります。この時期、梅が黄色く色づくことから「梅」という字が使われているそうです。梅雨の時期に収穫されるいわしを「入梅いわし」と呼びます。この時期のいわしは脂がのっていることから、一年の中で一番美味しいと言われています。
給食では、いわしと梅を取り入れた献立にしました。
- 6月23日：沖縄県の郷土料理
『生揚げチャンプルー・もずくスープ・サーターアンダギー』
6月23日は沖縄慰霊の日です。昭和20年6月23日に沖縄戦が終結した始まり約3ヶ月にわたって激しい戦闘となりました。この戦闘で約20万人の方が亡くなりました。
給食では沖縄県の郷土料理、特産品を取り入れた献立にしました。

6月は食育月間

～ 今年が目玉企画 ～

イベントや企画の情報はこちらから↓



◆ 押し×ベジ を食べて プレゼント を当てよう！

◆ イチ推し！ わが家のみそ汁レシピ 大募集

