

もぐもぐ だより

～給食・食育だより～

令和5年6月16日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

6月号

【6月は食育月間】家庭で食育のすすめ！

6月は食育月間です！食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎とされています。また、子供たちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。栗島中でも給食や毎月の食育朝礼などを通して、食育の推進を図っています。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。ご家庭でも、普段の生活の中でちょっと意識するだけで食育に繋がるものがたくさんあります！ぜひ身近なことから実践して「食」についての興味関心を高めましょう！

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食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける
- 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できる

(ご飯が炊ける、味噌汁が作れる、目玉焼き程度が作れる)



家庭で食育！

～買い物編～

①売っている野菜や果物に注目！

通年出回っているものも多いですが、これからの季節ならとうもろこしや枝豆、オクラ、さくらんぼなど、その時々しか食べられない旬のものが並んでいます！

②食品表示に注目！

栄養価、賞味期限や消費期限、原材料では産地や食品添加物の有無も確認できます！自分の体に何を入れるのか、確認して選びましょう！

③値段に注目！

高いもの・安いものにはそれぞれ理由があります！その背景を考えてみましょう！

～料理・食卓編～

①簡単な調理を手伝ってみる！-実践力3

まずはごはんを炊く、野菜を洗うなど火を使わない料理、慣れている人はみそ汁やメインのおかずを作るなど、簡単な料理の手伝いをしてみましょう！

②盛り付け・食器の位置を意識！

おいしそうに見えるように盛り付けを意識する、正しい食器の位置（ごはんは左、汁物は右など）を確認してから食べましょう！

③よく噛むことを意識！

よく噛むと消化が良くなるだけでなく、脳の血流が良くなる、歯が強くなるなど、生涯の健康につながります。

あだちは いつでも どこでも
ちょいまし野菜 6月は食育月間

ベジタベ店で野菜メニューを食べた方、
青果店で野菜を購入した方に
抽選で豪華プレゼント！

Apple Watch
夏野菜の詰合せ

その他
楽しい企画が
いっぱい！詳しくは
足立区 食育月間

新ごぼうを使ったレシピ

きんぴらパン

材 料	《 6 個分 》
コッペパン	小さめ 6 個
ごぼう	90g (30cm)
豚ひき肉	30g
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
一味唐辛子	少々
白ごま	小さじ 1
ピザチーズ	40g

作り方

- ごぼう→千切りかさがき
にんじん→せん切り
コッペパンはサンドできるように切込みを入れる。
 - きんぴらごぼうを作る。フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらごぼうを加えてよく炒め、にんじんも加えてさらに炒める。調味料を加えて味付けし、白ごまを加えて混ぜ合わせ仕上げる。
 - コッペパンに②のきんぴらごぼうとピザチーズをサンドする。
 - 濡らしたキッチンペーパーで③のコッペパンを包み、ラップをしてピザチーズが溶けるまでレンジにかける。(目安：600w1分)
- ※レンジで蒸すことでパンがモチモチに仕上がります！たくさん作ったきんぴらの残りを使ってもちろんOKです！

6月15日の給食で
提供しました！→



第一回“もいもい給食ウィーク”を行います！

もいもい給食ウィークは喫食時間の確保を目的とした区の取り組みで、毎年6月と1月の5日間で実施しています。栗島中では独自の取り組みとして、準備を早く行い、しっかり食べて残菜が少なかったクラスを表彰しています。今までは残菜が少なかったクラス上位3クラスの表彰でしたが、今年度は金賞・銀賞・銅賞とそれぞれ基準を設定し、残菜がその基準以下だったクラスは全て表彰します！第1回は6月19日～6月23日の5日間です。また、この期間中は郷土料理や世界の料理も提供します。給食時間をしっかり確保して、給食を味わいながら様々な食文化を学びましょう！

お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。