

# 給食たより6月



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。早寝・早起き・朝ごはんを守り元気に過ごしましょう。

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は食育月間となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。6月13日から17日までの1週間は、足立区で年に2回実施されている「もりもり給食ウィーク」です。児童の食に対する意識や食べる意欲の向上を図り、より良い給食環境を確立することが目的です。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にさせていただきますようお願いいたします。

### 食育月間

ふり返ってみよう!  
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事に食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

※食育フォーラムより引用

### よくかんで食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。現代人は咀嚼回数が少なくなっています。よくかんで食べることを意識するために毎月「かむカムデー」を設定しています。献立はかたいものばかりとはかぎりません。切り方をかえてかむ回数を増やすこともできます。普段からよくかむ習慣を身に付けてほしいと思います。

### くかみごたえのある食べ物

#### 野菜(大きめにカット)



きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん

#### (作り方)

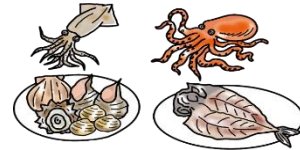
- ①ごぼうはささがきにし、素揚げする。
- ②キャベツ、にんじんは短冊切り、きゅうりは千切り。
- ③野菜を茹でて冷やす。(家庭ではもやし以外は生でも可)
- ④調味料を加え、味を調べて完成です。

#### 乾物を使う



乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ

#### シーフード



いか、たこ、貝類、あじの開き



### ～ 6月野菜の日 家庭用レシピ～ 「ごぼうパリパリサラダ」

(材料) 4人分

- ・ごぼう 1/4本
- ・揚げ油 適量
- ・キャベツ 1/6個
- ・きゅうり 1/2本
- ・もやし 1/4袋
- ・にんじん 3cm
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・練り辛子 少々
- ・おろし玉ねぎ 大さじ1

【6月は食育月間】「ベジタベ×おいしい給食」をテーマに様々なイベントやプレゼント企画が実施されます。



## 6月は食育月間

### 区制90周年特別企画

～ベジタベ×おいしい給食～

お店で! おうちで! 「野菜たっぷりおいしい給食」が食べられる♪

今年の食育月間は **プレゼント** ♪ がいっぱい!



足立区 食育月間

