

6月給食だより



令和4年度 6月号
清瀬市立清瀬第二中学校

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

何個☑
出来ますか？

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をついている。

Close-up!



~6月献立紹介~



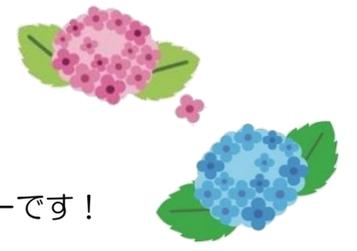
6日(月):きびなごの唐揚げ・かみかみあえ

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この期間にちなみ、6日の献立には噛み応えのある小魚(きびなご)と、するめいかを取り入れました。

よく噛むことは唾液の分泌が促され、虫歯予防に役立ちます。また、噛むことで脳への血流が増加し、脳の働き促進にも役立ちます！
噛むことを意識して食べてみましょう♪

10日(金)入梅メニュー:梅ちりめんご飯、あじさいゼリー

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」と言います。
入梅にちなんで梅干しを使った梅ちりめんご飯を作ります。
デザートは梅雨を彩るあじさいに見立てた、あじさいゼリーです！



20日(月)沖縄料理:シシジューシー、ゴーヤチャンプルー、もずく入りかきたま汁

暑さに強い体づくりの秘訣は沖縄料理にあり?!
沖縄料理を食べて、暑さに負けない体をつくりましょう!



21日(火)山梨県郷土料理:与一汁

山梨県豊富地区の郷土料理です。30年以上前に村おこしの一環で誕生しました。
料理名は、平安時代末期~鎌倉期に村一帯を統治したとされる弓の名手、浅利与一にちなんで名付けられたそうです。

大きめに切った野菜と小麦粉にスキムミルクを混ぜた団子が特徴です。
*給食では食材調達の都合上、スキムミルクは使用していません。

【浅利与一；山梨県の武将】

壇ノ浦の戦いにおいて、『400mも離れた場所から射てきた矢を射返し、相手を倒してしまった』と「平家物語」に書かれています。

弓の名手、三与一の一人として源頼朝御家人として活躍した武将です。



©中央市

29日(水)とうもろこし: 清瀬市産のとうもろこしを使用予定!!

30日(木)あしたばのケーキ

東京都八丈島産のあしたばを使ってケーキを作ります!

参考:農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)
参考文献:学校給食5月号