

給食だより 6月

足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

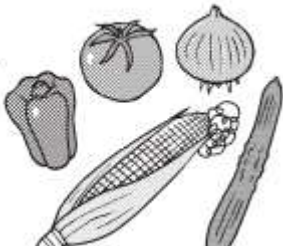
昼が一番長い日……



Data 野菜、どのくらい食べていますか？

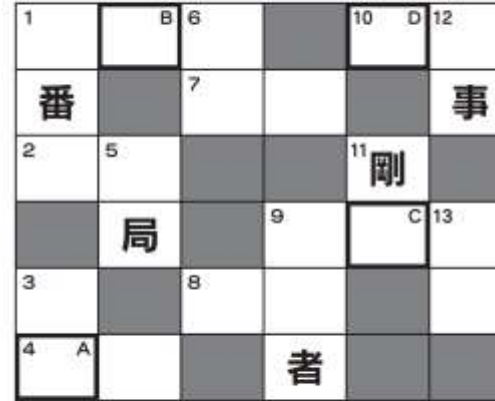
トップ5		ワースト5	
1位	352g 長野県	1位	229g 愛知県
2位	347g 福島県	2位	254g 大阪府
3位	332g 宮城県	3位	264g 神奈川県
4位	320g 福岡県	4位	269g 三重県
5位	319g 青森県	4位	269g 長崎県
		4位	269g 滋賀県
		5位	270g 山口県

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。



食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう



タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇〇に切る。
- 2 目に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。



ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□とB□のC□康週D□

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、6月29日の野菜の日メニューより「新ごぼうのカミカミサラダ」を紹介します！

材料：4人分

- ・ごぼう 中1/4本 細切り
- ・にんじん 中1/4本 細切り
- ・キャベツ 中葉2枚 太めの千切り
- ・きゅうり 中1/3本 斜め半月切り
- ・ハム 1枚 千切り

ドレッシング

- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- ★油 小さじ2
- ★酢 大さじ1/2
- ★白いりごま 小さじ1

作り方

- ①ごぼうを細切りにして水にさらしておく
- ②にんじんも細切り
- ③ごぼう、にんじんを水から茹でる。沸騰したら、短冊切りにしたキャベツを加える。1分くらい（食感が残るくらい）でザルにあげて、しっかりと水をきる。
- ④ボールに③ときゅうり、ハムを加える。
- ⑤★印の調味料を合わせたものを加えて和える。和えたら、冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら出来上がり。

給食費について

給食費は足立成和銀行の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。

答價をつけましょつ。



※6月の引き落とし日は、6月6日(水)となります。