

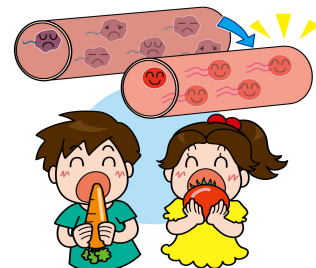


令和8年6月1日
足立区立東栗原小学校
校長 田中 岳晴
栄養士 野村 亮子

6月は食育月間です。足立区内では、さまざまな食育の企画が行われます。今月は、給食で行っている「ひと口目は野菜から」について説明します。ご家庭でも取り組んでいただくと、野菜を意識した食生活で、家族みんな野菜から食べる習慣が自然と身につきます。旬の夏野菜などを活用してみたいはいかがでしょうか。

なぜ「ひと口目は野菜から」？

足立区の給食では、「ひと口目は野菜から、よくかんで食べましょう。いただきます。」と言って、野菜から食べるように指導しています。ひと口目に野菜を食べる取組を「ベジファースト」と言い、ほとんどの児童が給食の時間に実践しています。そのせいか、野菜が苦手な児童の中には、少しずつ食べ慣れてきて、苦手な野菜も食べられるようになってきた子もいます。

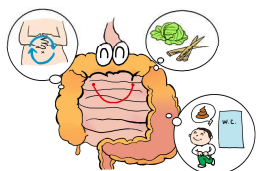


ひと口目から野菜を食べると…

野菜の食物繊維などの働きにより、血糖値の急上昇をおさえ、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。

野菜を食べれば…

お腹がスッキリ



野菜に含まれる食物繊維は、便秘を解消し、よいウンチが出て、お腹の調子を整えます。

健康で元気な体



野菜に多く含まれるビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。

夏野菜は体を冷やす



夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足する水分を補い、体の内側から冷やす働きがあります。

6/4～6/10は、
「歯と口の健康週間」

『ひみこのはがーぜ』

この言葉は、卑弥呼の時代の人たちはかむ回数が現代人の約6倍だったということから作られました。よくかむと、いいことがたくさんあります。この時期かむことを意識してみましょう。

- | | |
|-------------|-------------|
| ひ・・・肥満防止 | は・・・歯の健康 |
| み・・・味覚の発達 | が・・・がんの予防 |
| こ・・・言葉がはっきり | い・・・胃の働き促進 |
| の・・・脳の発達 | ぜ・・・全身の体力向上 |

作ってみませんか

～ひみこスナック～

歯と口の健康習慣に
ちなんだ献立です

<材料> (4人分)

- ・かえり煮干し … 20g
- ・さつまいも … 100g
- ・大豆水煮 … 40g

- A
- ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・砂糖 … 大さじ1
 - ・みりん … 大さじ1と1/2
 - ・白ごま … 適量
 - ・片栗粉 … 適量

- ・揚げ油

※具材、調味料は、お好みに合わせて調整してください。

<作り方>

- ① 煮干しは20秒ほど素揚げする
- ② さつまいもは、さいの目に切って素揚げする
- ③ 大豆に片栗粉をつけて揚げる
- ④ Aを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら①～③を加えてからめる
- ⑤ ごまをふりかけてできあがり

6/15～6/19は もいもい給食ウィーク

この期間中、本校では、給食委員会の児童が、クラスの残食や片付け方をチェックし、よくできたクラスを表彰しています。そのクラスには好きな給食メニューのリクエスト権がもらえます！

旬の野菜 <新ごぼう>

新ごぼうとは春から初夏にかけて収穫するごぼうのことで、完全に成長する前に収穫するので、通常のごぼうよりも白っぽく柔らかくて香りもよいです。食物繊維の含有量は野菜の中でトップクラス。皮はポリフェノールが豊富ですので、皮はむかずに包丁でこそげ落とす程度にします。この時期のみずみずしいごぼうを味わいましょう。



6月は食育月間



～ 今年が目玉企画 ～

推し麺 × ペジ 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

イベントや
企画の情報は
こちらから⇒

