

6月 食育だより

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付けたいものです。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。食生活の大切さを改めて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。



「食育」で生きる力を育もう

6月は食育月間です!



生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

足立区では、毎年6月の食育月間に、様々な取組を行っています。

らくして♪ たのしく♪

クックパッド「東京あだち食堂」から

「作ってみたい」レシピに投票して
抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他 楽しい企画が いっぱい! 詳しくは

足立区 食育月間

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

もりもり給食ウィーク!!

もりもり給食ウィークは、給食に対してもっと関心をもってもらうという足立区全体の取組です。新田学園では、給食時にランチレンジャーやブロードキャストリーダー、放送委員会のみなさんが読んでいる給食メモでも、献立や給食についてお知らせします。

第1校舎 6月24日～28日

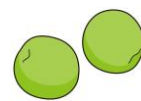
※かがやき学級は、6月17日～21日

第2校舎 6月17日～21日

苦手なものでも、一口は食べましょう!



6月 旬の食材・行事食



- 5日 小玉すいか・・・すいかには体を冷やす作用があり、のどの渇きも癒します。暑いときにぴったりです。
- 7日 あじさいゼリー・・・梅雨の時期に咲くあじさいの花に似せた2色のゼリーを作ります。
- 11日 梅・・・梅の実の旬は6月です。カリカリ梅とじゃこを使ったふりかけを、ごはんに混ぜます。
- 17日 メロン・・・甘くてジューシーで、おくみを解消するカリウムやリラックス効果のギャバを含みます。
- 26日 さくらんぼ・・・収穫できる時期が限られ、保存も難しいため、ほとんどは旬の時季にしか出回りません。山形県が主な産地で、「佐藤錦」という品種が主に栽培されています。



* 野菜の日レシピ *

6月26日 (水) パリパリごぼうサラダ

<材料> 4人分

- キャベツ (短冊切り) 1/6個
- きゅうり (せん切り) 1本
- にんじん (せん切り) 1/3本
- ホールコーン 大さじ3
- ごぼう (ささがき) 1/4本
- 揚げ油

～ドレッシング～

- サラダ油 小さじ2
 - 酢 小さじ2
 - 塩 小さじ1/3
 - 砂糖 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - 洋がらし 少々
 - 玉ねぎ (すりおろす) 15g
- ※給食では、野菜とドレッシングは全て加熱しています。

<作り方>

- ①ごぼうは油で揚げる。
- ②調味料は合わせて加熱する。(ドレッシング)
- ③野菜は切って茹でて、水気をよく絞る。
- ④③の野菜に①のごぼうを飾り、ドレッシングをかける。

新ごぼうが出始めました。ごぼうは煮物やきんぴらなどにしますが、油で揚げると香りが出て美味しいですよ。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

