

給食だより6月号



令和5年5月30日

東京都立三鷹中等教育学校

6月は暑くなったり涼しくなったり、雨が降る日が多くあったりと天気が不安定です。身体の調子も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」と定められました。学校では、給食を生きた教材として、食べ物の知識やバランスの良い食べ方など、みなさんが学べる機会を作っています。この機会に食育について考えてみましょう。

- ＜給食で学んでほしいこと＞
- ・栄養バランスのとれた食事
 - ・日本の郷土料理や行事食
 - ・食事のマナー
 - ・旬の食材や地場産の食材
 - ・感謝して食べる心
 - ・給食の準備や片付け などなど

食育とは 『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』（食育基本法より）

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他、呼吸をしたり、会話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にも繋がっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯磨き、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣などを身に付けることが大切です。



◆◆ 6月の献立紹介 ◆◆



◇ かみかみ献立 ◇

6月4日～10日の歯と口の健康週間にちなんで、給食では噛み応えのある献立を取り入れました。

「カルシウムトースト」や「骨太ふいかけ」には、歯を強くするために重要な栄養素のカルシウムが豊富に含まれるちりめんじゃこを使用しています。「かみかみサラダ」は、野菜とスルメイカを和えて作ります。よく噛むことを意識して食べましょう♪

◇ 合唱祭応援献立 ◇

6月の「合唱祭」に合わせて応援献立を提供します。歌を歌うと、とても体力を使います。そこで当日に力が出るように、「ねぎ塩豚丼」にしました。豚肉には、「たんぱく質」や「ビタミンB₁」などの栄養素が豊富に含まれています。「たんぱく質」は、体を作る源であり、体を動かすエネルギー源としての働きもあります。また、「ビタミンB₁」には疲労回復効果が期待できます。

◇ 地産地消献立 ◇

給食では、東京都産の食材や、三鷹市内の農家で作られている野菜を積極的に献立に取り入れています。今月の「小松菜めし」や「小松菜フリ」は、三鷹市産の小松菜を使用して作ります。「大根のうま煮」には東京都西東京市の田倉農園さんから届く新鮮な野菜を使用します♪

＜今月の地産地消食材＞

【協同乳業】

牛乳



毎日の牛乳は、多摩地区産の「東京牛乳」です。

【JA 東京むさし】

小松菜



三鷹市産

【田倉農園】

大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ

東京都産

担当：栄養士 佐藤 愛紗