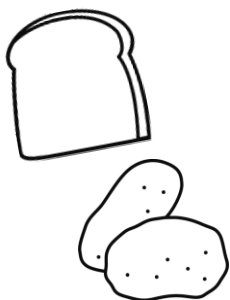




6月は、「食育月間」です！

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

本校では、毎日の給食時間を食育の場として、給食を生きた教材として活用しながら食育に取り組んでいます。



★19日 地場産メニュー★

毎月19日は「食育の日」です。この日の給食は、清瀬市産や東京都産の食材を使った地場産献立にしています。今月は、国産の米粉を使った「米粉パン」と、清瀬市産のじゃがいも・にんじんを使った「クリームシチュー」と、清瀬市産のキャベツ・にんじんを使った「ごぼうサラダ」を出す予定です。

本校の給食では、国産食材や地元の生産者の方から仕入れた野菜等を活用し、年間を通して地産地消に取り組んでいます。ご家庭でも、地産地消について話題にいただけたら幸いです。

* 6月の献立 *

4日 かみかみメニュー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。4日の給食では、噛みごたえのある食材を使った料理として、ちりめんじゃこやすめるめいかを使った「かみかみサラダ」とまるごと食べられる「豆あじの香味揚げ」を出します。

よく噛んで食べることで、唾液の分泌量が増えるため、虫歯予防にも効果的です！



11日 入梅メニュー

「入梅」とは、暦の上での梅雨入りのことです。給食では、「梅ごまご飯」と、2色のぶどうゼリーであじさいを表現した「あじさいゼリー」を出します。

また、12日の給食では、「いわしの蒲焼き丼」を出します。この時期のいわしは「入梅いわし」といって、1年のうちで最も脂がのっていて美味しいと言われています。



23日 沖縄メニュー

6月23日は、「沖縄慰霊の日」です。太平洋戦争の沖縄戦が1945年6月23日に終結したことから、戦争で亡くなった方々の安らかな眠りと平和を願う日とされています。

給食では、沖縄料理の「シシジャーシー（豚肉の炊き込みご飯）・もずくの味噌汁・ゴーヤチャンフルー・石垣島産のパン」を出します。

沖縄の料理や食材に触れることで、平和の大切さを改めて考える機会にいただけたらと思います。

