

# 給食だより 6月


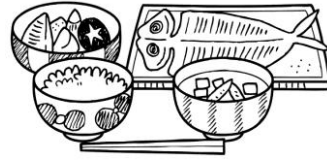



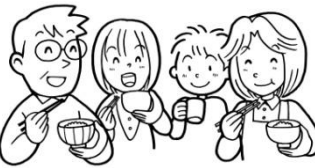
2017. 6  
川口市立里中学校  
栄養士 齋藤

## 6月は食育月間、 毎月19日は食育の日です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。学校だけでなく、国や都道府県、みなさんの住んでいる市町村や関係団体などが協力して食育を推進し、一層の浸透を図ることを目的にしています。

期間中は、各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが開かれます。ご家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べ物について改めて振り返り、親子で一緒に考える1ヵ月にしたいですね。

ご家庭でもこんなことに取り組んでみませんか？

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>残さず食べる</p>          | <p>正しい配膳に並べる</p>   | <p>あいさつをきちんと言う</p>  |
| <p>食事の準備や片づけを手伝う</p>  | <p>一緒に買い物に行く</p>  | <p>家で楽しく食事をする</p>  |



☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします  
献立表に○がつく日は、箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

## 一献立紹介一

6日（火）＜愛知県の郷土料理＞ ひきずり、みそかつ  
ひきずりは、鶏肉を使ったすき焼き風煮です。  
みそかつは、とんかつに甘辛いみそだれをかけた名古屋名物です。



9日（金）かみかみきんぴら  
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。かみかみきんぴらには、かみ応えのあるごぼう・するめ・さつま揚げなどが入っています。丈夫な歯を維持するために、よくかんで食べましょう。

## 6月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

埼玉県産の食材や郷土料理を給食に積極的に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。

- 5日（月）むさしのクリームスープ：埼玉県でよく採れる、さつまいもやブロッコリーが入っています。
- 7日（水）鑄物汁：川口市の郷土料理。たっぷりの豆腐とたまねぎをごま油で炒めてからだしを入れると、浮いたごま油がまるで溶解炉の中で煮えたぎる湯（鉄を溶かしたものに）に見えることから名づけられました。
- 12日（月）彩の国メンチ：埼玉県産の豚肉を使用しています。

## ◆6月22日から学校総合体育大会です！◆

試合当日の朝は、試合開始3～4時間前までに直接エネルギーになる炭水化物や、体調を整えるビタミンCを摂るようにしましょう。

例：ごはん、パン、うどん、そば、パスタ、おもち（炭水化物）  
みかん、いちご、キウイ、オレンジジュース（ビタミンC）

日頃の練習の成果を発揮できるように頑張りましょう