

6月 給食だより

西東京市立上向台小学校

令和5年5月31日

NO.3 給食室

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「食育月間」です。御家庭で、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「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」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



給食費の集金について

6月給食費の引き落とし日

6月12日(月)

前日までに残高の確認をお願いします。

| 学年 | 集金額 |
|------|--------|
| 1・2年 | 4,370円 |
| 3・4年 | 4,640円 |
| 5・6年 | 4,900円 |

手数料+10円



今月の献立から

1日(木) ★空豆のさやむき体験

1年生が空豆をさやから取り出すお手伝いをしてくれます。取り出した空豆はごはんに入れて、空豆ごはんになります。



5日(月) ★骨太ふりかけ

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。ちりめんじゃこや昆布などを入れたふりかけを作ります。よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。

9日(金) ★入梅献立 行事食

暦の上では11日頃に入梅(にゅうばい)、梅雨入りです。梅を入れたごはん、あじさいに見立てたゼリーを作ります。



20日(火) ★大豆入りキーマカレー

大豆と豚ひき肉を合わせた鉄分アップのキーマカレーです。

22日(木) ★沖縄料理の献立

シシジーシーのシシは「肉」、ジーシーは「炊き込みご飯」を意味する沖縄の方言です。サーターアンダギーは、丸い揚げドーナツです。

主な食材の産地(5月使用分)

| 食材 | 産地 |
|---------|---------|
| じゃが芋 | 北海道 |
| 玉ねぎ | 北海道・兵庫県 |
| キャベツ | 愛知県 |
| 大根 | 千葉県 |
| 人参 | 徳島県 |
| もやし | 栃木県 |
| ごぼう | 青森県 |
| しめじ・えのき | 長野県 |
| 長ねぎ | 千葉県・栃木県 |
| 生姜 | 高知県 |
| にんにく | 青森県 |

| 食材 | 産地 |
|---------|---------|
| きゅうり | 千葉県 |
| ピーマン | 茨城県 |
| グリーンピース | 鹿児島県 |
| チンゲンサイ | 茨城県 |
| さつまいも | 千葉県 |
| 干し椎茸 | 近畿・四国 |
| 生わかめ | 岩手県 |
| 豚肉 | 関東 |
| 鶏肉 | 鳥取県 |
| さば | ルウェー |
| 精白米 | 岩手県・新潟県 |