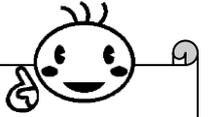


きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和6年6月号



6月の給食目標
給食時間を守り、
楽しく食事をしよう

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日に定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について考えてみましょう。

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

食育とは・・・

○さまざまな経験を通じて、「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出来る人間を育てること。

板一中の食育掲示を見てみよう (魚編)

魚を残さず食べてもらいたい気持ちを込めています。



ペーパークラフトで作られた魚がつるされてます。

給食で使用する魚などのイラストで作ったしおりです。ご自由にお取りください。



給食室入り口に魚の話のポスターが貼ってあります。



1階ランチルーム付近に掲示してあります。ぜひ、見に来てくださいね。

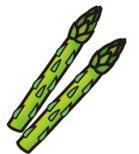


旬の食材を見つけてみよう！

VOL.2 6月の旬

アスパラガス

火を通して鮮やかなアスパラガスは、食卓の彩りにぴったりの食材です。アスパラギン酸というアミノ酸の一種が豊富で、疲労回復やスタミナアップを期待できます。茎は太くまっすぐで、穂先が締まっているのが美味しい証拠です。切り口がみずみずしいほうが新鮮です。



スイートコーン

野菜の中でも高エネルギーなスイートコーンは、糖質の他にビタミンやカリウムなどが含まれます。ひげの数は粒の数とほぼ同じです。ひげが褐色なら熟している証拠です。年々甘みの強い品種が増え、生のまま食べるフルーツのように甘い品種もあります。



ズッキーニ

ズッキーニは味にクセがないため、様々な料理に使えます。加熱調理はもちろん、薄くスライスすれば生でも食べられます。黄色の品種は緑色と比べ、皮が柔らかく、青臭さもないので、サラダ向きです。

