

# 給食だより

平成30年度6月号 大泉第二中学校



## 6月の献立より

### ◇4日(月) 食育月間

深川飯・とびうお団子汁・明日葉ダイスチーズケーキ

6月は**食育月間**です。東京都の郷土料理である“**深川飯**”と、東京都八丈島の特産物である、**とびうお・あしたば**を使ったメニューを作ります。



### ◇11日(月) 入梅

枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・磯びたし・冬瓜汁

6月11日は**入梅**です。入梅にちなんで、**梅干し**を使った“**鶏肉の梅味噌焼き**”を作ります。



また、初夏が旬の**枝豆**も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

### ◇13日(水)

麦入りご飯・麻婆茄子・ワンタンサラダ・ミニトマト

夏野菜のひとつである、**茄子**をたっぷり使って、ピリ辛の“**麻婆茄子**”を作ります！ナスの鮮やかな青紫色は、ナスニンというアントシアニンの一種です。アントシアニンは、目の働きを高める効果や眼精疲労を予防する効果があることで知られています。



### ◇19日(火) 食育の日(毎月19日)

スパゲティナポリタン・茹でとうもろこし・イタリアンスープ

6月2日は**横浜開港記念日**です。今月の食育の日は、この記念日にちなんで“**神奈川県(横浜)**”がテーマです。

給食では、横浜発祥といわれる“スパゲティナポリタン”を作ります！

### <給食費納入について>

今月の引き落とし日は**18日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。また、手数料が**10円**かかりますので、振り込む際は**10円**を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。

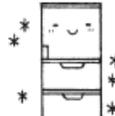


### 食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



つけない



増やさない



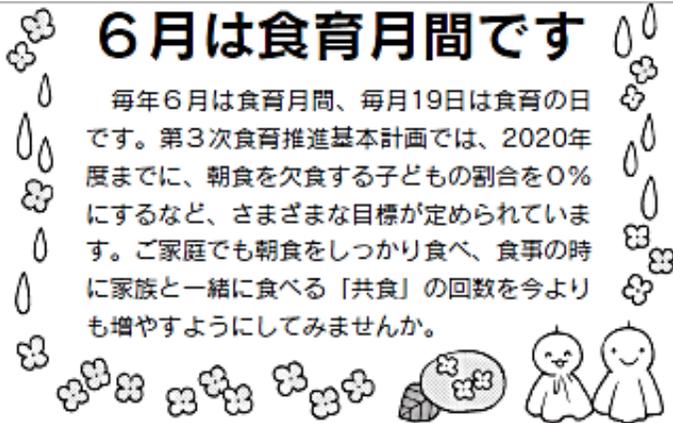
やっつける

梅雨時は  
食中毒やカビに  
注意！



## 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。



### 昼が一番長い日……



## Data

野菜、どのくらい食べていますか？

### トップ5

1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

### ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県

※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。

