

6月 給食だより

令和8年5月29日
練馬区立大泉学園中学校



未来へつながる食を考えよう



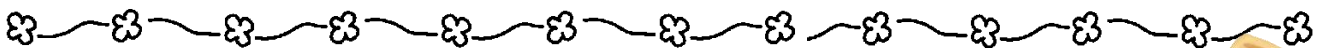
私たちが生きていく上で「食べること」は欠かすことができません。
毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。
また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。
6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる。</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
------------------------	-----------------------	--------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



つくってみよう！給食レシピ「こぎつねごはん」

- 〈材料〉4, 5人分
- ごはん・・・4杯分(800g程度)
 - 油・・・適量
 - 鶏ひき肉・・・50g
 - にんじん・・・50g(中1/3本)
 - 油揚げ・・・2枚
 - 砂糖・・・大さじ1
 - みりん・・・大さじ1
 - しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 - 白いりごま・・・適量



5月の献立に登場しました！
甘じょっぱい味付けて、生徒のみなさんも先生も大好きな混ぜごはんです！

〈作り方〉

- ① にんじんを千切り、油揚げを細い短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉とにんじんを入れて炒める。
- ③ 油揚げも加えて炒める。
- ④ 調味料を入れて、味をととのえる。
- ⑤ できあがった具とごはんをごまを混ぜる。

