

# 6月 給食だより

足立区教育委員会  
子ども家庭部

## ひと口目は野菜から

区では、幼いころから健康的な食習慣の定着をめざし、4・5歳頃から「ひと口目は野菜から」食べる取り組みを進めています。野菜から食べると『病気になりにくい丈夫な体ができる』『いうんちが出ておなかスッキリ』『野菜のおいしさがわかる』などのメリットがあります。



15日~19日は  
もりもり給食ウィーク

## 給食のテーマ:体験を通して食に興味をもつ

園では、日々の生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむ子どもへ成長していくことを目指して食育を行っています。6月の献立には、食育体験につながる野菜を取り入れました。



園で育てた  
小松菜でみそ汁  
を作るよ!

にんじんジャムを  
パンにぬってみる

玉ねぎの皮を  
むいてみる!

アスパラガスの  
匂いを嗅いでみる



食育月間  
企画

## イチ推し! わが家のみそ汁レシピ大募集

区では食育月間の取り組みとして、イチ推し! みそ汁レシピ大募集。野菜がたっぷりとれたり、区の特産野菜である小松菜を使ったり、自慢の一杯を応募してみたいはかがでしょうか。

入賞者にはプレゼントがあるよ!

イチ推し! わが家のみそ汁  
レシピ大募集の応募は  
こちらから



よく噛んで  
食べよう!

8日はかむカムデー 切干大根を使用した『切干大根のビビンバ』です。



19日は食育・やさいの日

## アスパラガス

今日は「アスパラソテー」です。

アスパラガスは、緑色が濃く、  
ハリがあるものが新鮮です。



アスパラガスのおかか和え



アスパラポタージュ



クックパッド  
「東京あだち食堂」では  
保育園レシピを紹介  
しています。

