

5月 給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

給食のテーマ：素材を活かした味付けを楽しむ

園では、素材の味が楽しめるよう、うま味を効かせたうす味の給食にしています。
今月は、園の給食に親しみをもってもらうため、食べやすい献立を多く取り入れています。

お知らせ

ひと口目は野菜から食べると どんないいことがあるのかな



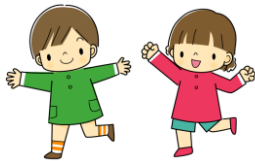
野菜がおいしい!

野菜のおいしさをより感じる
ことができます。



元気いっぱい!

病気になりにくい丈夫な
身体をつくれます。



おなかスッキリ!

腸の働きを助け、便秘解消の
効果があります。



足立区では、幼い頃から健康的な食習慣を身につける為、4歳頃から「ひと口目は野菜から」食べるベジ・ファーストの習慣化を目指しています。野菜から食べると、血糖値の急上昇を抑え、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防にもつながりますので、ご家庭でも是非実践してみてください。



よく噛んで
食べよう!

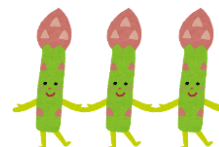
8日はかむカムデー 根菜を使った『ごぼうサラダ』です。



19日は食育・やさいの日 旬の野菜を使った『アスパラガスのサラダ』です。

アスパラガス

旬のアスパラガスは甘味があり、風味や食感も
良いです。下半分は表面が固いので、ピーラーで
剥いてあげると食べやすくなります。



おいしい給食
のポイント



おうちでも  ひと口目は **野菜** から



足立区



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI