

給食だより 6月

令和6年5月28日
渋谷区立代々木中学校

6月は食育月間です。

給食にこめられた食育のメッセージを見つけよう！

代々木中の給食への一言を集めてみました。



こういう組み合わせの献立が多いなあ。



栄養士より

ごはん、大きなおかず、野菜のおかず、汁物のセットは、栄養バランスを整えやすい組み合わせです。将来の献立作りに役立ててください！

東京産の食材がときどき使われているみたい。



栄養士より

農地がない渋谷区に住む中学生にも、東京の地場産物を届けたいと、給食向けに生産してくれている生産者さんがいます。感謝していただきましょう。

6月は給食で東京産のズッキーニ、とうもろこし、トマトをいただきます。



旬を理由に、苦手な食べ物が出るんだけど・・・

牛乳が毎日出るよね。



栄養士より

大人になってからの骨の健康のために、中学生の時期にカルシウムをたくさんとる必要があります。目指そう、骨折しないで一生自分の足で歩ける人生☆

栄養士より

はっきりとした四季がある日本だからこそ、旬があります。旬を楽しむことは、豊かな人生を送るひとつの要素です。

また、中学生は味覚が広がる年齢です。苦手だった食材も、気付いたら食べられるようになっていくこともあります。ちょっとずつチャレンジしてみませんか。



6月は給食でさやいんげん、ウメ、ゴーヤを食べよう。



渋谷

ワンダフル給食プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project

渋谷ワンダフル給食
ホームページは
こちらから



6月24日 元気もりもり丼

2年ぶりの元気もりもり丼です。たっぷり使った豚ばら肉のうまみで、ごはんをもりもり食べられて、元気がもりもりわいてくる料理です。

暑くて疲れてしまいがちな季節こそ、しっかり食べて、暑さに負けない元気な体を目指しましょう。