

6月 給食だより

令和8年 5月 27日
 荒川区立原中学校
 校長 千葉 貴
 栄養士 石井 康子

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。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せんか？

6月は
食育月間



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>
---------------------------------------	------------------------------------	---

5月の人気メニュー！アーモンドフィッシュ

ご家庭でもぜひ作って
みてください!!

材料(5人分)

・返り煮干し	15g
・アーモンド	30g
・白ごま	小1
・砂糖	小1 1/2
・みりん	小1
・濃い口醤油	小1/3
・日本酒	小2/3
・水	小1

作り方

- 1、返り煮干しとアーモンドは乾煎り。
- 2、調味料を合わせ、火にかけ、返り煮干しとアーモンド、ごまを加える。
- 3、あまり火にかけると硬くなってしまうので、気を付ける。

※アーモンドは、細切りを購入