



毎月19日は食育の日

# 食育だより

文京区立第六中学校  
平成30年6月19日  
栄養士 澤谷 園美

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？本校では、6月6日に給食試食会、15日にロシアW杯応援給食、25日にドイツ料理の日、さらにブックメニューの日を実施していきます。

## 6/6 給食試食会 をしました♪

ナタデココ入り  
ブドウゼリー

バンバンジー  
サラダ

牛乳



キムチチャーハン

中華スープ

### ◆◆◆今日の給食について◆◆◆

子供から辛いと聞いていたけど、ちょうどよい辛さで美味しかったです。どの料理も優しい味付けで食べやすかったです。色々な食材が使われていてとてもよかった。味がうすすぎずよかったです。スープの味が少し濃くても良いかと思った。味がうすいと思いましたが、全体としてのバランスはいいと思います。私にはちょうどよい量でしたが、男子には少し足りないかも？と思いました。

### ◆◆◆その他のご意見・ご感想◆◆◆ (アンケートより一部抜粋)

家で食べるメニューは固定化されがちなので、色々な料理をいただけるといいと思います。

ほぼ毎朝メニューを確認し、「今日の給食は〇〇だよ」、帰宅後は「学校どうだった？給食どうだった？」と聞きます。娘は日によって返答は色々ですが、和食が好きなので、和食の日の返答はわりと良いです。

給食を食べる時間が短いと子供がよく言っています。

きのこ類を食べさせる工夫が知りたい。

家庭で魚料理が少ないので、給食で色々な魚を食べてほしいです。

4月早々、小学校の時と比べ、格段にボリューム↑↑に驚いていました。

給食レシピの紹介を増やしてほしいです。



たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。これからの給食づくりにいかしていきます！試食会に参加できなかった方も日々の給食に関するご意見がございましたら、栄養士澤谷までご連絡ください。

- ま 豆類
- ご ゴマ
- わ わかめ(海藻類)
- や 野菜
- さ 魚
- し しいたけ(きのこ)
- い いも類

家庭でぜひ積極的に取り入れてほしい食材をゴロ合わせで紹介しました！

給食当番の配膳の難しさを体感



給食を食べながら栄養士の話聞いています

