



# 6月給食だより

令和6年6月号  
都立城東特別支援学校  
校長 佐藤 亜紀子  
栄養士 木村 由美

## 6月は食育月間です!

食べることは、生きていく上で欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供の頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

### 家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える

### ～旬の食材～ いわし



梅雨の時期にとれるいわしを入梅いわしと呼びます。この時期のいわしは、産卵前で脂がのっていることから、一年の中で一番おいしいと言われています。

入梅とは、暦の上で梅雨の季節に入る時期のことで、今年は6月10日です。

給食では、いわしのさんが焼きで登場します。

### ～給食の紹介～

5月1日 牛乳 かきたまうどん  
みそドレッシングサラダ  
抹茶ゼリー



5月2日 牛乳 ごはん  
ハンバーグ 粉吹きいも  
キャベツとじゃこの黒ごま和え  
みそ汁



5月7日 牛乳 ドライカレー  
ツナマヨ大根サラダ  
青菜とコーンのスープ



アレルギーのある児童生徒とアレルギーのない児童生徒が同じ給食が食べられるよう、卵・乳・小麦のアレルゲンを抜いたメニューを一部実施しています。

抹茶ゼリー・・・牛乳の代わりに豆乳を使用しています。

ハンバーグ・・・パン粉・卵・牛乳を使用せず、つなぎに、豆腐とすりおろしたじゃがいもが入っています。

ドライカレー・・・小麦粉でルーをつくらず、米粉でとろみをつけています。