



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

### こんげつ こんだて ☆今月の献立より☆



#### ・5～8日 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。豊玉東小では5～8日にかけて、歯と口の健康を意識した献立を実施していきます。

歯と口の健康には「よくかむこと」と「カルシウムを意識してとること」が大切です。いかのねぎ塩焼き、焼きししゃも、青のり大豆いりこスナック、発芽玄米ごはん、こまつなとじゃこの炒め煮など、かみごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品を使ったメニューを取り揃えました。



#### ・7日 練馬区一斉キャベツの日

練馬区内の全小中学校に、練馬区産の獲れたてのキャベツが配布されます。キャベツの配布は6月と11月の年2回予定されています。第1回目の6月は、キャベツがたっぷり食べられるホイコーロー丼にして提供します。新鮮なキャベツの甘みを子どもたちに味わってもらいます。



#### ・9日 入梅いわし

入梅は雑節のひとつで、「梅の実が熟し、梅雨に入るところ」という意味があります。6月から7月の梅雨入りの時期に獲れるいわしは産卵前で、1年の中で最も脂がのっていてもおいしく食べられます。魚が苦手な子どもでも食べやすいように、甘辛い味付けのかば焼き丼にします。給食では油で揚げているため骨まで食べることができます。

**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！**

ゆっくりよくかんで食べていますか？

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



出典：こころとからだのけんこう学校給食より