



令和元年5月31日
練馬区立中村小学校



6月は食育月間です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから、様々な「食」に関する経験を積んで行くことが大切です。ぜひ、ご家庭でも毎日食べている身近な「食」について話し合ってみてください。



6月の給食から



6月 4日(火)～7日(金) 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間では、よくかんで食べてもらうことをねらいとした料理や、カルシウムたっぷりの献立を取り入れました。



6月 10日(月) 入梅献立

入梅とは、梅雨に入る最初の日を言います。

梅の実が熟す頃に雨季に入ることから入梅と言われるようになったそうです。

梅を使って：鶏肉の梅味噌焼き
あじさいの花に見立てて：あじさいゼリー

6月 18日(火) 食育の日献立

6月は食育月間、19日は食育の日です。そのため、6月18日に東京都の郷土料理と八丈島でとれたメダイを使った献立にしました。



6月 19日(水) 練馬キャベツの日

6月19日は練馬区で育ったキャベツが給食に登場します。農家の方が愛情いっぱいにつけてくださったキャベツを中村小学校では、ホイコーローにします。楽しみにしててください。

ホイコーロー

東京都の郷土料理：深川飯
メダイ料理：メダイの和風ハンバーグ

キャベツの栄養



カルシウム：葉の緑色の部分と芯の近くに多く含まれています。主に骨や歯を作る働きがあります。

ビタミンC：免疫力を高める働きがあります。

Bカロテン：葉の緑色の部分に豊富です。皮膚を丈夫にする働きがあります。

ビタミンU(キャベジン)：胃腸の粘膜を正常に整え、保持する成分です。キャベツから発見されたビタミンなので別名「キャベジン」とも言われています。



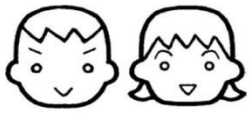
6月4日～7日 歯と口の健康週間

よくかんで食べよう



丈夫な歯やあごの発育のためには、
 食べることで、食べ過ぎを防いだり、虫
 よくかんで食べられる、かみごたえのある食材を使ったり、骨や歯を丈夫にするために必要なカルシウムを豊富に含む食材を使った料理を出したりします。

よくかむことが大切です。よくかんで食
 歯予防になったりします。給食では、よ
 骨や歯を丈夫にするために必要なカルシ



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという
 運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄り
 になっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今から
 むし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
 だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり
 歯みがきをする



かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあり
 ます。食事の時には、しっかりかんで食べる
 ようにしましょう。

4日(火) ☆ よくかむ
 「たこのパプリカライス」
 ☆ カルシウム
 「マカロニグラタン」

5日(水) ☆ カルシウムたっぷり
 「小魚と大豆の揚げ煮」
 「肉豆腐」

6日(木) ☆ よくかむ
 「バジルトースト」
 「かみかみサラダ」

7日(金) ☆ カルシウムたっぷり
 「魚のごま味噌焼き」
 ☆ よくかむ
 「チョコタフィー」

※今月の給食費の引き落としは、6月17日(月)になります。残高のご確認をお願いします。