

蒸し暑い日が続いています。もうすぐ梅雨の季節ですね。気温も湿度も高くなるこの時期は、体が疲れやすくなります。1日3回しっかり食べ、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。そして、のどが渇く前に水を飲むなど、こまめな水分補給も忘れないようにしてくださいね。

ゆっくりよくかんで食べると、いいことがいっぱい！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康な歯でいるためには、普段からよく噛んで食べることが大切です。

よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぐ、消化吸収がよくなる、虫歯になりにくくなる、脳の働きが活発になるなど、いいことがたくさんあります。

昔に比べて、今の時代は噛む回数が少なくなっていると言われています。よく噛んで食べるためのポイントをまとめました。

よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



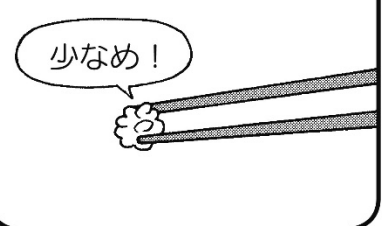
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



6月9日に、練馬産のキャベツを使った献立を実施します

6月9日(水)、練馬産のキャベツ(ねり丸キャベツ)を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。

これは、練馬の産物や食文化に関する理解、生産に携わる人々に感謝する気持ちを育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。

この日、中村小学校では「回鍋肉丼」を作ります。生産してくれた農家の方々に、感謝をしながら、新鮮なキャベツをおいしくいただきますよ！



6月4日(金) かみかみ佃煮

この日から「歯と口の健康週間」がスタートします。ちりめんじゃこ、糸削り、塩昆布、ごまを使って、かみごたえのある佃煮を作ります。

6月11日(金) 梅じゃこサラダ

入梅にちなんで、梅ドレッシングで味付けしたサラダを作ります。サラダの具材には、もやし、にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこを使います。

6月23日(水) 沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ

沖縄慰霊の日に合わせて、沖縄料理を作ります。「イナムドゥチ」は沖縄風の豚汁で、かつお節と豚骨を使ってだしをとります。だしの風味を楽しんで食べましょう。

6月30日(水) お米のポタージュ

お米を使ってとろみをつけたポタージュです。お米をおかゆの状態にしてミキサーにかけ、スープに加えます。やさしい味に仕上がります。



<6月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県	りんご	青森県
しょうが	長崎県	ねぎ	茨城県 千葉県	れんこん	茨城県	メロン	茨城県
にんじん	千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	さといも	宮崎県	小玉すいか	茨城県
たまねぎ	兵庫県 愛知県	きゅうり	埼玉県	セロリ	静岡県	さくらんぼ	山形県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	米	青森県
ごぼう	青森県	赤ピーマン	高知県	さやいんげん	鹿児島県 千葉県	鶏卵	栃木県
なす	千葉県 埼玉県	黄ピーマン	高知県	だいこん	埼玉県 千葉県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
エリンギ	新潟県	たけのこ	静岡県	ほうれんそう	埼玉県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県 岩手県
えのきたけ	長野県	チンゲン菜	静岡県	ゴーヤ	群馬県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県

☆ 給食費納入のお願い ☆

6月の引き落とし日は、**6月7日(月)**です。残高のご確認をお願いいたします。