



梅雨の季節が近づいてきました。肌寒い日もあれば、ジメジメと蒸し暑い日があったりと、体調を崩しやすい時でもあります。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしたいですね。また、栄養と睡眠もしっかりとって、元気な毎日を送れるようにしましょう。

6月は食育月間です



学校では、給食の時間をはじめ、さまざまな授業を通して食育の推進を図っています。「健康第一」という言葉がありますが、食育は健康づくりに大きな役割を果たします。この機会に、普段の食生活を振り返ってみませんか？

しよくいくげっかん 食育月間

かえ
ふり返ってみよう！

まいにち
毎日の
しよくせいかつ
食生活

1



あさ ひる ゆう しょく
朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？

2



す
好きらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



しょくじ じゆんび あとかたづ
食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



かてい ちいきま う っ
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



しょくひん か
食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

6月11日は入梅です

入梅は雑節の一つで、暦の上での梅雨の始まりを言います（実際の梅雨入りは、暦の上での入梅とは日にちが異なります）。

入梅の時期は、梅の実が熟すころでもあります。また、この時期に獲れるいわしは、一年の中で最もおいしいとされていて、「入梅いわし」とも呼ばれます。

このことにちなんで、6月10日（金）の給食では「いわしの蒲焼き」「梅ドレッシングサラダ」を作ります。季節を感じながら味わってくださいね。

練馬産のキャベツを使った献立を実施します

6月8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。

また、私たちが住んでいる地域で収穫された農作物を食べる、「地産地消」の取り組みでもあります。「地産地消」には、新鮮なものが食べられる、地域の活性化につながるなど、たくさんのメリットがあります。

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、練馬産のキャベツをおいしくいただきましょう！



6月の献立から



6月3日(金) チョコタッフィー **かみかみ献立**

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯でいるためには、よく噛んで食べることが大切です。それにちなんで、歯ごたえのある「チョコタッフィー」を作ります。炒り大豆に、砂糖とココアをからめた料理です。

6月16日(木) ぐりとぐらのカステラ **ブックメニュー「ぐりとぐら」**

「ぐりとぐら」の絵本の中には、森に落ちていた大きな卵を使って作る、カステラが出てきます。そのカステラをイメージして、給食室で調理をします。給食を通して、絵本の世界をより楽しんでもらえるとうれしいです。

6月17日(金) あしたばパン **伊豆諸島産食材：あしたば**

伊豆諸島すべてで栽培されているという「あしたば」。「今日、葉を摘んでも、明日には芽が出る」と言われるほど、成長が早く強いことで知られています。あしたばが入ったパンは、きれいな黄緑色をしています。



<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	だいこん	青森県	美生柑	愛媛県
しょうが	高知県	ねぎ	青森県	こまつな	練馬区	小玉すいか	茨城県
にんじん	千葉県	さといも	埼玉県 千葉県	キャベツ	練馬区	さくらんぼ	山形県
たまねぎ	群馬県	さやいんげん	千葉県	えのきたけ	長野県	米	青森県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	群馬県	チンゲン菜	茨城県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	きゅうり	群馬県	たけのこ	愛媛県	鶏肉	北海道 群馬県 岩手県 東京都 群馬県 山梨県 岩手県
				りんご	青森県	牛乳	青森県 秋田県 宮城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

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