

6月給食だより



令和元年5月31日
練馬区立中村西小学校
校長 瀧嶋 克己
栄養士 栗崎 清江

運動会も終わり、またいつもの日常が戻ってきました。

ジメジメと蒸し暑い日があったり、肌寒い日もあったりと気温の寒暖差が激しく体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

歯の健康について考えてみよう




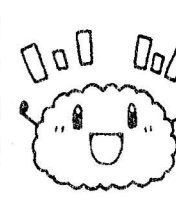
6月4日から1週間は「**歯と口の健康週間**」です。

歯と口の健康週間は、よく噛むことの大切さをはじめ歯や口の中に関して考えてみる1週間です。

麺や軟らかい食べ物などしっかり噛まずに飲み込んでいませんか？

噛むことは口の中だけではなく、食べ過ぎの予防や様々な良いことがありますよ。

かむことのよい効果

消化がよくなる	むし歯予防になる
よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。 	よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。 
肥満予防になる	脳の働きがよくなる
よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。 	よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。 

献立紹介

◎4日 火曜日：かみかみ給食

歯の衛生週間にあわせて「いかのさらさ揚げ」や「かみかみ大豆ご飯」などの歯ごたえのある食材を使ったかみかみ献立を実施します。

◎4日 火曜日：そらまめ

そらまめは1年生の子供たちが皮むきをします。そらまめは塩ゆでにして提供します。

◎11日 火曜日：真珠団子

6月の誕生石である真珠に合わせて、真珠団子を作ります。ひき肉で団子を作り、まわりにもち米をつけて蒸すと真珠のようなお団子の出来上がりです。

◎19日 水曜日：回鍋肉

練馬産のきゃべつをたくさん使った回鍋肉を作ります。

6月分給食費は6月27日木曜日に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。
なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。