

給食だより 6月

梅雨の季節がやってきました。雨が降り、蒸し暑い日が多くなっていきます。

食品や食材にとってこのジメジメは食中毒を起こしやすい環境でもあり、6月は年間で一番食中毒の発生しやすい時期です。

食品の取り扱いや手洗い・うがいなどの身近な衛生にも気を付ける必要があります。また、バランスの良い食事と十分な休養で、体の抵抗力を付けることも大切です。



『早ね早起き
あさごはん』

6月は、食育月間です

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるべきのです。様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを目指しています。

ご家庭でも子供たちと一緒に「食べること」の大切さについて、話し合ってみてください。

ご家庭でできる食育

一緒に料理をする



一緒に買い物にいき、食の知識を教える



家族で食卓をかこむ



❀ 給食レシピ紹介 ❀

夕焼けゼリー

【4人分】

にんじん	60g	} ★
オレンジジュース	120g	
水	60g	
アガー	8g	
さとう	28g	



- ① にんじんを柔らかく煮る。
- ② にんじんを取り出し、ミキサーにかける。
※オレンジジュースと一緒に！
- ③ 鍋に★を入れ、良く混ぜておく。
- ④ ③に水を入れ、火にかける。
- ⑤ 沸騰してきたら、②を入れ、加熱する。
- ⑥ 熱いうちにカップに注ぎ、冷やす。



今月の旬の食材

- ・さやいんげん
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・アスパラガス
- ・ごぼう
- ・なす
- ・メロン
- ・スイカ
- ・さくらんぼ

今月の給食より



- ・7日(水) ホイコーロー

★練馬区一斉献立★ ～ねり丸キャベツ～

練馬区内の小・中学校では、練馬産キャベツを使った給食を出します。
北町小では、そのキャベツを使い、ホイコーローを作ります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしたことがはじまりで、歯と口の中の健康を見直す一週間です。

給食では、子供たちに歯の健康について考えてもらうため、よく噛む献立にしました。

- ・5日(月) かみかみサラダ

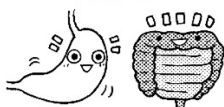
サラダにするめいかを入れ、食感をアップさせます。

- ・8日(木) はりはり漬け

切干大根を使ったお漬け物です。コリコリとした食感が味わえます。

よくかんで食べていますか?

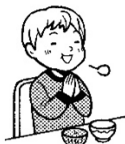
消化・吸収を
助ける



むし歯
予防



満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に



かんでよい効果

食べるときによく噛むと、体によいことがたくさんあります。よく噛むことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。だ液が、酸性に傾いた口の中を中性に戻すことで、むし歯予防にもなります。

ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。

噛むことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

6月の給食費の引き落としは、

6月15日(木) です。

引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。
食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が返金対象となります。(土日は含めず)