



6月 給食たより

平成 29 年 6 月 1 日
練馬区立向山小学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことが満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯を磨き、むし歯や歯周病を予防しましょう。給食では6月5日の「大豆とじゃこの揚げ煮」（むし歯予防献立）でよく噛んで味わってほしいです。



よくかもう！

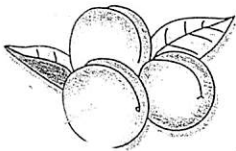


かみごたえのある食べ物



♪ 6月の食材メモ ♪

梅



日本の春の花といえば“桜”がまず思い浮かびますが、桜より一足先に花を咲かせるのが“梅”です。

東北や北海道以外の地域では、1～3月には見頃を迎え、実が収穫できるのは5月下旬ごろからです。日本での歴史は古く、奈良時代よりも前に花を楽しむ鑑賞用として植えられていましたが、実の栽培は江戸時代から広まりました。梅は、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸を多く含み、疲労回復や食欲増進、殺菌などに効果があります。夏にぴったりの果物ですが、熟していない青梅には「アミグダリン」という成分が含まれており、生で食べると中毒を起こすことがあります。おもに梅干しや梅酒、梅ジャム、梅肉エキスなどに加工され、食用だけでなく薬用としても利用されています。

6月の給食でも、梅干しと大豆をごはんに炊き込み梅干しの酸を利用したあじさい色のごはん“あじさいごはん”を作ります。

< 4/25日から5/19日使用食材一覧 >

- ◇北海道・・・バター、玉ねぎ、グリッピーズ、大豆、トナ、鮭、春雨
- ◇青森・・・にんにく、豚肉、ごぼう
- ◇山形・・・、黄桃缶、油揚げ ◇秋田・・・米
- ◇岩手・・・鶏肉、鶏がら ◇宮城・・・豆腐
- ◇長野・・・みそ、青梗菜、しめじ、鶏がら
- ◇栃木・・・もやし ◇埼玉・・・豚骨
- ◇群馬・・・キャリ、コソヤ、豚骨
- ◇静岡・・・サトウ、人参、みつば、加納節
- ◇茨城・・・白菜、切り、ねぎ、豚肉、卵、ツマ仔
- 赤ピーマン、ピーマン ◇練馬区・・・小松菜
- ◇東京・・・小松菜 ◇神奈川・・・豆腐、キャベツ
- ◇千葉・・・人参、大根、ねぎ、油揚げ、かぶ
- マツカールム、隠元、空豆、パセリ ◇鳥取・・・鶏肉
- ◇愛知・・・ミトワ、ケチャップ、寒天缶、ウラの卵
- ◇兵庫・・・粉チーズ ◇京都・・・抹茶
- ◇高知・・・生姜 ◇愛媛・・・筍、鯉節
- ◇徳島・・・人参 ◇鹿児島・・・鯉節、ツマ仔
- ◇熊本・・・豚肉 ◇パラグアイ・・・ごま
- ◇川崎・・・鯖、ししゃも



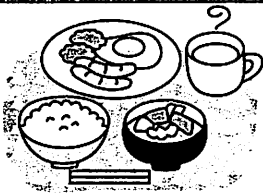
<毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」>



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、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、子どもたちから、さまざまな『食』に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

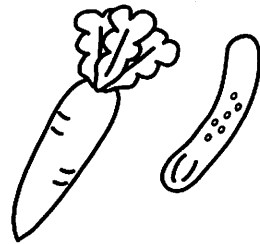
朝食を食べる習慣をつける



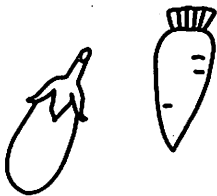
ゆっくりよくかんで食べる



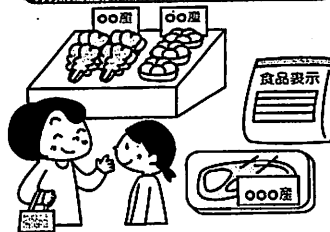
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を
意識して食品を選ぶ



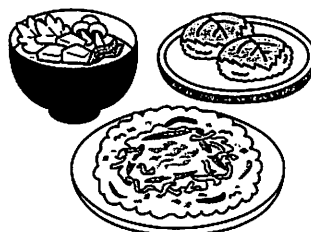
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう
心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を
体験する機会をつくる



学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

6月の引き落とし日は、6月5日(月)です。

*6月より1年生の引き落としが開始されます。3ヶ月分の引き落としとなりますので残高のご確認をお願いいたします。