

給食だより6月号

平成30年 6月 1日



6月4日～10日 「歯と口の健康週間」



早寝
早起き
朝ごはん



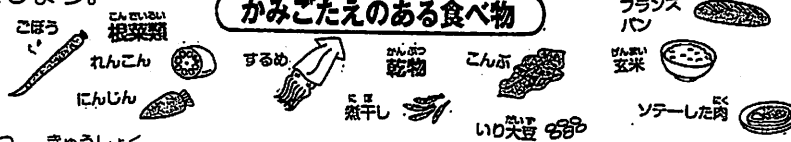
早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

練馬区立向山小学校

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「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（食育基本法より）」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べることは何より大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

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で満足感が得られ、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。軟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みがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物



今月の給食より

歯と口の健康週間にちなんで、骨ごと食べられる「わかさぎの南蛮漬け」「わかめとじゃこのサラダ」などカルシウムが豊富な食材を取り入れています。また、「かみかみ大豆ご飯」「いかの香味焼き」など、かみごたえのある食べ物を給食に取り入れています。6月21日は夏至です。給食ではたこを入れて混ぜごはん作ります。

主な給食食材の産地 5月分

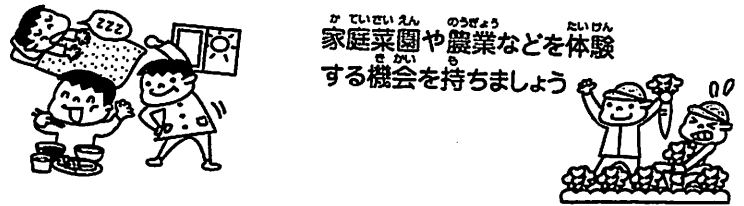
えのきたけ…長野県・新潟県 オクラ…鹿児島県 しめじ…長野県 きゅうり・にら…群馬県 セロリ…香川県 キャベツ…神奈川県 ごぼう…愛知県 小松菜…東京都 莴苣…埼玉県 さつまいも・チンゲンサイ・ピーマン…茨城県 ねぎ…千葉県・神奈川県 いんげん・ほうれん草…千葉県 生薑…高知県 じゃがいも…鹿児島県 人参…徳島県 玉葱…北海道 ミニトマト…愛知県 清見オレンジ・ジュシーフルーツ…愛媛県 清見オレンジ…愛媛県 もやし…栃木県 精米…愛知県 豚肉…愛知県 鶏肉…岩手県 かつお…宮城県 さば・ししゃも…ノルウェー 鮭…北海道

ご家庭では、こなが「食育」を!

家族で食卓を囲みましょう
一緒に食事の支度をしましょう
地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう



給食費の引き落としにご協力ください。
引き落とし日は6月11日(月)です。

	1人1回あたり平均栄養摂取量 (中学年)										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	601	23.7	20.8	319	1.9	201	0.38	0.51	22	3.6	2.3
学校給食 摂取基準	640	24.0 15~32	22.0 15~20	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満