

(家庭数配布)
平成26年度
6月

給食だより



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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは6月6日です。

平成26年5月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 武田洋子

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りますが、農作物にとっては恵みの雨。店頭には並ぶ野菜も、だんだんと春野菜から夏野菜へとかわっていきます。一方で、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、食中毒の発生しやすい時期です。給食室でもいつも以上に衛生面に注意し、調理をしています。ご家庭でも、手洗いや食品の取り扱い等に十分ご注意ください。

6月は食育月間です！～家庭で食について話し合しましょう～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育基本法の前文には「(前略)子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。(中略)子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである(後略)」と記されています。家庭でも、6月の食育月間に食事や食生活を振り返ってみましょう。

学校給食は食育の教材でもあります。学校での食育活動は下記の6つの観点から進められています。

●食事の重要性の理解●



食べることの大切さ、食事の喜びや楽しさを理解する。

●心身の健康●



健康や成長のために望ましい食事の取り方を知り、自分で管理できる。

●食品を選択する力●



正しい知識や情報に基づき、食品の品質や安全性を自ら判断できる。

●感謝の心を持つ●



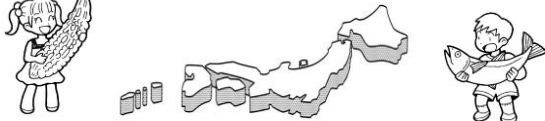
食べ物を大切に、生産、流通、調理など、かわる人々に感謝する心を持つ。

●社会性を養う●



食事のマナーをはじめ、食事を通じた人間関係形成能力を身につける。

●食文化の理解・尊重●



各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。

★19日の食育の日は、伊豆諸島産のムロアジ・糸寒天、練馬区産のたまねぎ・キャベツを使用した給食を実施します。

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

子どもの頃に軟らかい食べ物ばかりを好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むようにして食べていたりすると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。しっかりよくかんで食べることで、様々なよい効果を得ることができます。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れ、しっかりかんで食べる習慣を身に付けましょう。

◆◆ かむことのよい効果 ◆◆

ひみ この防はが い ぜ

肥満 言葉 歯が胃 全力
満覚 葉の のん腸 投球
防のは 発 病予快
止発っ発 気防調
達き音 予
り



くかみかみ献立

胚芽ごはん 沢煮梅
ごぼう入りつくね
茎わかめのきんぴら
6月4日は、ごぼう・大豆・茎わかめ・するめなど、かみごたえのある食材を多く使用した給食を実施します。



6月の献立から

6日 運動会応援献立：ハムカツサンド

「勝負に勝つ」という縁起を担いで、ハムカツサンドを出します。

11日 梅のり和え あじさいゼリー

6月11日は入梅です。梅雨にかけて梅肉と焼きのりを使った「梅のり和え」を出します。「あじさいゼリー」はぶどうゼリーと寒天缶であじさいの花を演出します。

12日 フェイジョアータ

6月12日からブラジルでFIFAワールドカップが開催されます。フェイジョアータはブラジルの国民食といわれる料理で、豆と肉を塩味でじっくり煮込んだ料理です。

◆6月の旬の食材◆

きゅうり さやいんげん なす トマト ピーマン かぼちゃ レタス むろあじ さくらんぼ びわ プラム 小玉すいか

＜学校給食用食材の産地等について 6月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米：青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
肉類：鶏肉(宮崎県) 豚肉：(群馬県 茨城県) *牛肉の使用はありません
魚介類：いわし(鳥取) シルバー(ニュージーランド) ホキ(ニュージーランド)
ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア) いか(ペルー) ムロアジ(八丈島)
青果類：じゃがいも(鹿児島・長崎) かぼちゃ(鹿児島・茨城) きゅうり(埼玉)
キャベツ(東京・群馬・練馬) ごぼう(青森・熊本) 小松菜(埼玉) 生姜(長崎)
セロリ(静岡・長野) 大根(千葉・山形) たけのこ(熊本) もやし(栃木)
玉葱(佐賀・兵庫・練馬) チンゲン菜(静岡・長野) トマト(千葉・茨城)
なす(栃木・埼玉) なら(栃木・茨城) 人参(千葉・青森) レタス(長野)
にんにく(青森・香川) ねぎ(茨城・青森) 白菜(茨城・長野) 蓮根(茨城)
ピーマン(茨城・青森) 赤ピーマン(高知) ブロッコリー(青森) みつば(千葉)
りんご(青森) びわ(長崎) プラム(山梨) さくらんぼ(山形) 小玉すいか(茨城)

学校給食用牛乳 4月分産地実績：千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森

Vertical line on the left side of the page.