

(家庭数配付)
令和3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

令和3年5月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように歯を大切にしてください。

よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



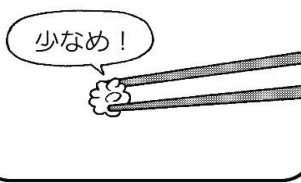
一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

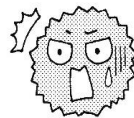
毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



つけない 増やさない やっつける

調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかりと火を通すことが大切です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。6月の引き落としは7月6日(火)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。



6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心をもち

!!6月の献立から!!

4日～10日 歯と口の健康習慣 『6/4、6/10かみかみ献立』

歯と口の健康を見直す一週間、元々は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ていたのが始まりだそうです。よくかむことで、満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぎます。唾液がたくさんでることによって食べ物の味が溶け出し、より深く味わえるようになったり、虫歯を予防してくれたりします。消化も助けてくれるので、かむことをつねに意識して食べてほしいです。

9日 練馬産キャベツ一斉給食 『回鍋肉丼 キムチスープ』

この日は練馬区でとれたキャベツを使って小・中学校で一斉給食をします。光が丘夏の雲小学校ではキャベツたっぷり回鍋肉を丼にさせていただきます。

11日 入梅料理 『ご飯 いわしの竜田揚げ 梅のり和え 根菜の和風汁 あじさいゼリー』

入梅とは、季節の移り変わりの目安となる雑節のひとつで、「梅雨が始まるとされる日」のことです。梅雨の訪れとともに、梅が実って匂いを迎えます。そんな梅雨入りにちなんで梅のりや、あじさいゼリー、脂が乗って美味しい、旬のいわしの竜田揚げなどをいただきますので、季節を感じてみてくださいね。

<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	だいこん	練馬区・千葉・埼玉・青森	えのきたけ	長野
卵	栃木	キャベツ	練馬区・埼玉	たけのこ	愛知・福岡
肉	鶏肉 宮崎・熊本・鹿児島	きゅうり	練馬区・埼玉・群馬	おおば	愛知
	豚肉 北海道・岩手・群馬	たまねぎ	北海道・佐賀・群馬・兵庫・愛知	ちんげんさい	静岡
	さば ノルウェー	にんじん	千葉・埼玉・徳島	にら	千葉・茨城
	いわし 千葉・北海道	こまつな	埼玉・千葉	コーン	北海道
魚	めかじき 静岡・インドネシア	さつまいも	千葉・茨城	ごぼう	青森
	あじ 長崎	にんにく	練馬区・香川・青森	さといも	宮崎
	ししゃも アイスランド・カナダ	さやいんげん	鹿児島・千葉	はくさい	茨城・長野
	ちりめんじゃこ 宮崎	さやえんどう	岩手・千葉	ピーマン	高知・茨城
	かつお 鹿児島・大阪	じゃがいも	長崎・鹿児島	ふなしめじ	長野
野菜	赤ピーマン 茨城・宮城・高知	しょうが	高知・長崎	れんこん	長野
	セロリ 静岡・長野	ねぎ	茨城・栃木・千葉・青森		