

(家庭数配付)
令和4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4年5月31日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p>	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p>
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p>	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</p>
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p>	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p>
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p>	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p>
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p>	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p>

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6月6日(月)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。

かむ力がつくのはどんな食べ物？

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみこたえが大きくなります。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみこたえの大きい食べ物を食べて、かむ力を付けましょう。



!!6月の献立から!!

4日～10日 歯と口の健康習慣 『6/3、6/9かみかみ献立』

歯と口の健康を見直す一週間で、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、満腹感が得られ、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、かむことを常に意識して食べてほしいです。

8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。

10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てる日」のことです。梅雨の訪れとともに、梅が実って匂を迎えます。そんな梅雨入りにちなんで梅のり和えや、あじさいゼリー、脂が乗って美味しい、匂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。

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、様々なところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかりと洗って、食材は低温で保存し、しっかりと加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。



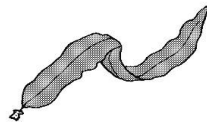
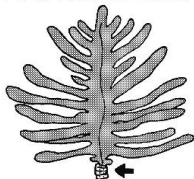
～海藻まめ知識～

わかめ

こんぶ

矢印の部分の名前は？

海の中でだしが出ないのはなぜ？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

<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	品目	産地
米	秋田	魚	ちりめんじゃこ 宮崎	さといも	宮城・埼玉	青ピーマン	茨城
卵	栃木	ねぎ	茨城・栃木・千葉	さやえんどう	鹿児島・高知	えのきたけ	長野
肉	鶏肉 宮崎・茨城	赤ピーマン	茨城・高知・宮城	しそ	愛知・茨城	ぶなしめじ	長野
豚肉	茨城	にんにく	香川・練馬区・青森	にんじん	千葉・徳島・埼玉	ブロッコリー	栃木
かつお節	鹿児島	じゃがいも	長崎・鹿児島・茨城	しょうが	高知・長崎	れんこん	茨城
あじ	長崎	キャベツ	茨城・東京・練馬	セロリ	長野・茨城	コーン	北海道
えび	マレーシア・インドネシア	きゅうり	埼玉・千葉・群馬・練馬	だいこん	練馬区・千葉	ごぼう	青森
さば	ノルウェー	たけのこ	福岡・愛媛・静岡	アスパラガス	栃木・長野		
ししゃも	アイスランド・カナダ	たまねぎ	愛知・群馬・兵庫・練馬	はくさい	長野・茨城		
いわし	千葉	にら	茨城・栃木・千葉	こまつな	埼玉		