

(家庭数配付)  
令和5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5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

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 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。



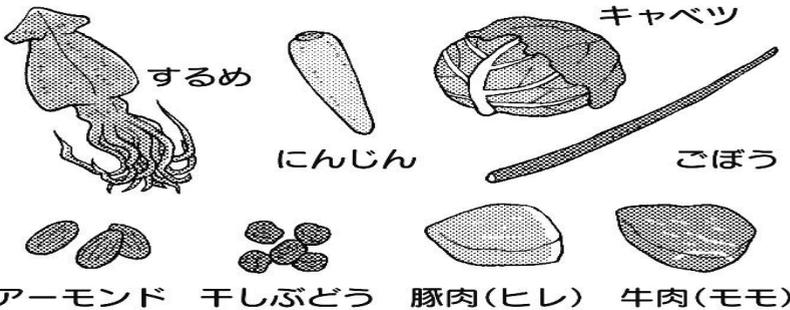
### つけない 増やさない やっつける

**つけない**  
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。

**増やさない**  
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。

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

## かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

## そしゃくの意味



## 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、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、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持つ

## 6月の献立から!!

- 4日～10日 歯と口の健康習慣 『6/5、6/6、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。
- 7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。
- 12日 入梅料理 『ご飯 いわしの竜田揚げ 梅ドレッシングサラダ 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、「梅雨が始めるとされる日」のことです。梅雨の訪れとともに、梅が実って旬を迎えます。そんな梅雨入りにちなんで梅ドレッシングサラダや、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だしますので、季節を感じてみてくださいね。
- 30日 旬の枝豆、果物のプラム**  
この日は6月から旬になる、枝豆とプラムをだします。食材で夏前の旬を感じてほしいと思います。

<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	あじ	長崎	にんにく	青森・練馬	アスパラガス	栃木	
卵	栃木		赤ピーマン	茨城・高知・宮城	しめじ	長野	えのき	長野	
肉	鶏肉	宮崎・茨城	ねぎ	栃木・千葉・茨城	しょうが	高知・長崎	キャベツ	練馬	
	豚肉	茨城	白菜	茨城・長野・群馬	さやいんげん	千葉・鹿児島	きゅうり	練馬	
	じゃこ	宮崎	万能ねぎ	千葉・福岡・静岡	さやえんどう	千葉・茨城	野	グリーンピース	北海道
	いわし	千葉・北海道	セロリ	千葉・茨城・静岡・長野	里芋	愛媛・宮崎	野	コーン	北海道
	ししゃも	アイスランド	青ピーマン	茨城・高知・宮城	こまつな	埼玉・群馬	野	ごぼう	青森
	さば	ノルウェー	チンゲン菜	千葉・茨城・静岡	さつまいも	千葉・茨城	野	だいこん	練馬
	いか	パルー	枝豆	茨城・千葉・群馬	たまねぎ	北海道・栃木・佐賀	野	たけのこ	静岡
	えび	マレーシア・インドネシア	ほうれん草	茨城・千葉・群馬	にら	茨城・栃木・千葉	野	れんこん	茨城
	かつおぶし	鹿児島・大阪	じゃがいも	長崎・茨城・鹿児島	にんじん	茨城・埼玉・千葉	野	プラム	山梨・長野