

がつきゅうしょく 6月給食だよ!

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起ごはん 「早寝早起ごはん」運動シンボルマーク



目安は一口30回

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!

食事の時に一口何回くらいかんで食べますか? よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとてもいいことがたくさんあります。

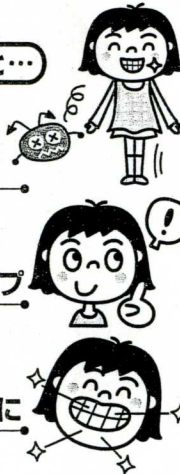


よくかむと...

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう!



今月の献立



2白(火) 豚肉とごぼうのごはん・鶏の水炊き風

...鶏の水炊き風は、福岡県の博多の郷土料理にちなんだメニューです。鶏肉の他、たっぷりの野菜と豆腐が入っています。

4白(木) ごはん・さんまの生姜煮・わかめの酢の物・根菜のみそ汁

...6月4日~10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、骨ごと食べられるメニューのさんまの生姜煮と、かみ応えのある具材がたくさん入った根菜のみそ汁を出します。

郷土料理やいろいろな料理を組み合わせ、練馬産の野菜、旬のくだものなどをふんだんに使いますのでどうぞお楽しみに!

緑のなかまクイズ

Q1

食べものは、からだへの働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分かれます。緑のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか?



① からだの調子をよくする食べ物



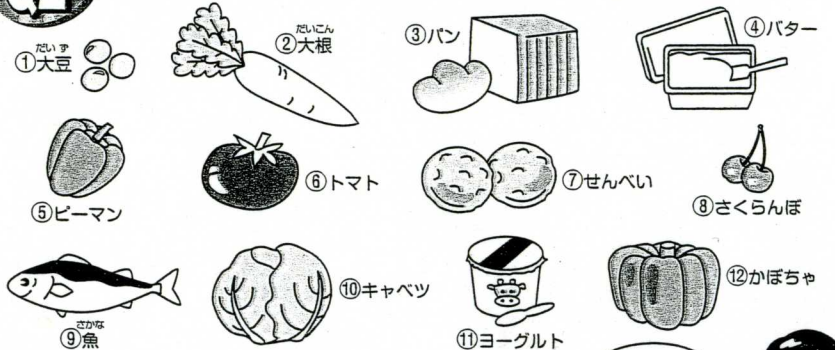
② からだの血や肉、骨になる食べ物



③ からだの熱や力をだす食べ物

Q2

下の絵の中で、緑のなかまの食べものに○をつけましょう。



Q3

今日の給食の中に入っていた緑のなかまの食べものを思い出して書いてみましょう。



こたえ

Q1.....① Q2...②⑤⑥⑧⑩⑫

