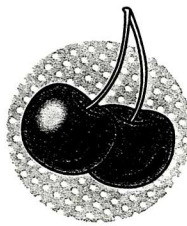


がつきゅうしょく 6月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

家族そろって食卓を囲みませんか？



6月は
「食育月間」

近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心やからだの調子が悪くなり、体調に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話をしながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは…
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



9白(糸) やこめ・ほっけ・豚汁

…6/4~6/10の「歯と口の健康週間」にちなんで、大豆の入った「やこめ」、カルシウムのとれる「ほっけ」、根菜類がたくさん入っている「豚汁」のかみごたえのある献立です。

20白(目) 変わりクッパ・油揚げ入りサラダ・さくらんぼ

…変わりクッパは、肉、野菜などを煮込んだ熱いスープをご飯にかけた朝鮮料理です。

くだものは、旬のさくらんぼを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、練馬産の野菜

旬のくだものなどを使います。お楽しみに！

かみかみクイズ



Q1 かい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう？

- ① 約390回
- ② 約3900回
- ③ 約39000回

Q2 よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう？ [] の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたたくと出て、口の中の汚れや菌を落とし、[] になるのを防ぐ。
- ② [] の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。
- ③ 脳がおなかないっぱいと判断し、[] を防ぐ。
- ④ 食べ物が細くなり、だ液が混ざって、[] しやすくなる。

[消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯]

Q3 2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

- ① ごはん 食パン
- ② 生のきゅうり 生のにんじん
- ③ ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン おだんご
- ⑤ ポテトチップス さきいか

Q4 よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる
- ② ひと口30回以上かんで食べる
- ③ かたい物は飲み物で流し込む
- ④ 時間をかけて味わって食べる
- ⑤ 好き嫌いをせず食べる



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化
Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④おだんご/⑤さきいか Q4=②④⑤

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は6月6日です。