

6月給食たより

令和4年5月30日発行
練馬区立関町小学校

梅雨の季節を迎えました。6月は天気が不安定なため、気温の差が激しくなることが多いです。この時期は、体調も崩れやすいので、規則正しい生活と十分な栄養でしっかり体調を整えましょう。

また、この時期は気温と湿度が共に高くなり、食中毒の原因となる細菌が元気に活動する季節でもあります。給食室でも、衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心がけています。ご家庭でも、手洗いなどのご指導をお願いいたします。

◆◇6月4日～10日は歯と口の健康週間◆◇

しっかり噛んで食べることはできていますか？歯と口の健康週間にちなみ、噛みごたえのある「かみかみ献立」を出します！よく噛んで、丈夫な歯を作りましょう。永久歯に生えかわる小学生の間にあごをきたえることで、きれいな歯並びをつくることにもつながります。



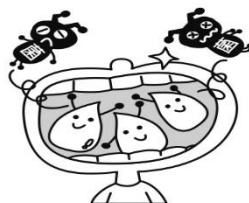
よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを
ふせて、肥満
を予防する



あごの筋肉を
発達させ、歯並
びがよくなる

脳を刺激し、
頭の働きを
よくする



だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する

食べ物の味がよく
わかり、よりおいしく
感じるようになる



消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする

かみかみ メニュー

- 今月のかみごたえのある食材を使って料理を出します。かむことを意識して食べましょう。
- 6日 ごぼう入りドライカレー
- 7日 大豆とじゃこの揚げ煮
- 8日 春巻き
- 9日 ししゃものからあげ
茎わかめのきんぴら



かみごたえのある食べ物

ごぼう

根菜類

にんじん

れんこん

(生)

乾物

こんぶ

煮干し

いり大豆

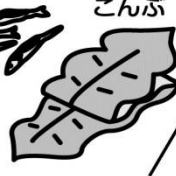
フランスパン

玄米

ソテーした肉

(大きめにカット！)

するめ



☆6月の献立から☆

- 6日(月)：あじさいゼリーは、ぶどうゼリーに四角い寒天を入れて作ります。
- 7日(火)：大豆とじゃこの揚げ煮は、じゃことさつまいも、ゆでた大豆をカリッと揚げてから甘辛いタレを絡めています。
- 8日(水)：春巻きも、調理員さんの手作りです。一つ一つ包みます。
- 9日(木)：ししゃもは、カルシウムをとるために毎月登場します。今月は、油で揚げて、からあげします。
- 10日(金)：八丈島産の明日葉の粉を使ってあしたばケーキを焼きます。ほんのり緑色のケーキです。
- 13日(月)：入梅にちなんで梅ごはんを作ります。
- 14日(火)：シェパーズパイはイギリスの料理です。ミートソースの上マッシュポテトをのせて焼く料理です。給食では、じゃがいもをミートソースと混ぜて、ミートソース焼きにします。
- 15日(水)：練馬区産のキャベツをたっぷり使ったホイコーローを作ります。
- ※6月のくだものは、メロンを予定しております。

5月の食材の産地

飲用牛乳(4月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、北海道
人参：徳島 キャベツ：愛知、神奈川、茨城 大根：千葉、練馬区 ねぎ：茨城、栃木
玉ねぎ：北海道、佐賀、兵庫 白菜：茨城 小松菜：埼玉、練馬区 チンゲン菜：千葉
もみ菜：練馬区 みつば：群馬 アスパラガス：山形 セロリ：静岡、茨城
ごぼう：青森 きゅうり：宮崎 もやし：栃木 しめじ・えのき：長野
しょうが：高知、長崎 にんにく：青森、練馬区 冷凍みかん：神奈川 なつみ：広島
じゃがいも：鹿児島、長崎 とり肉：青森、岩手 ぶた肉：千葉
カツオ：静岡 ちりめんじゃこ：宮崎

給食費と教材費の引き落とし日 6月6日(月)

前日までに口座をご確認の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

※振替手数料が10円かかります。

※1年生の教材費は、7月に引き落とし予定です。

1年生：11,436円

2年生：8,780円(内給食費：5,000円)

3年生：10,820円(内給食費：5,300円)

4年生：10,120円(内給食費：5,300円)

5年生：13,440円(内給食費：5,600円)

6年生：12,720円(内給食費：5,600円)

