

食育だより

令和元年6月号

練馬区立関町北小学校
校長 大野 泰弘
栄養士 森田 麻衣



『早寝早起朝ごはん運動』



6月4日は『むし歯予防デー』です。



6月4日は『むし歯予防デー』、6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識することが大切です。

(五穀ごはん)
五分つき米、もち米、赤米、黒米、もちきびで炊きます。

6月4日は
かみかみ献立 で

(かみかみサラダ)
いか入りのサラダです。

(あじの干物のから揚げ)
あじの干物をカリカリに揚げて、骨まで食べられるようにします。

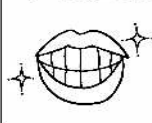
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせると飲み込みため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

6月の引き落とし日は、**4日(火)**です。よろしくお願いたします。

(6月の献立より)

5日(金)・・・1年生がむいた『グリーンピース』

1年生が「グリーンピースのさやむき」をします。わかめごはんはそのグリーンピースを混ぜた「グリーンピースごはん」を出すことにしました。

11日(火)・・・入梅にちなんだ献立

例年、6月10日頃に梅雨入りします。入梅にちなんで、梅干し入りの「梅ごはん」、ぶどうジュースであじさいをイメージして作る「あじさいゼリー」を作ります。

18日(火)・・・食育の日にちなんだ献立

毎月19日は「食育の日」です。6月は「食育月間」でもあります。

今月は、2年3組担任の木村先生の出身地である「青森県」の郷土料理「せんべい汁」を出すことにしました。

19日(水)・・・練馬産キャベツ 一斉使用日

練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消の推進のため、毎年11月に練馬産キャベツを使用した給食の提供を全校で行っています。今年度は6月と11月の2回実施予定です。

関町北小学校では、キャベツをたっぷり入れた「回鍋肉」を作ります。

27日(木)・・・なかよし給食

なかよし班(1年生から6年生までのたてわり班)の交流を深めるため、グループごとに給食を食べます。

1年生が、ソラマメのさやむきをしました！



1年生が、5月13日(火)の1・2時間目にソラマメのさやむきを行いました。さやから出したソラマメは、給食室で塩ゆでし、その日の給食に出しました。

先生に「そらまめくんのベッド」という本を読んでもらった後、ソラマメの苗木を見せながら、ソラマメについて説明しました。

さやむきをしながら、さやの様子を観察し「ソラマメのさやはふわふわしている!」、「豆が5つも入っている!」など、気付いたことをいろいろと教えてくれました。自分たちでむいた豆は、いつもよりも美味しく感じ、食べられたのではないのでしょうか。また、たくさんの量のソラマメのさやむきは大変だったと思いますが、みんなで協力して作業を行えました。1年生のみなさん、ありがとうございました!

6月には、「グリーンピースのさやむき」と「枝豆のさやとり」も行う予定です。



食器をそろえようウィーク ~給食委員会の活動~

給食委員会では、給食時間をよりよいものにするため、6年生を中心にイベントを企画します。今年度1回目の企画は、「食器をそろえようウィーク」です。「きれいに片づけて、作ってくださる方に感謝の気持ちを表そう」というのが目的です。

チェック項目は、はし・フォーク・スプーンの向きをそろえる 牛乳パックは中身を空にしてたたみ、班ごとにまとめる ストローはビニール袋に入れる お皿は高さをそろえてかごに入れる です。

今回の企画を通して、片づけについて話し合いをしてくれたクラスや、どうしたら牛乳パックをきれいに片づけられるか考え実行してくれたクラスもありました。企画は1週間だけでしたが、給食は食べるだけでなく、片づけへの意識を高めてくれたら嬉しいです。また、企画が終わった後も、忘れずに続けてくれることを願っています。

