

令和元年度

# 6月給食だより

練馬区立南が丘小学校



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

食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子供だけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子供のころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



がたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!

骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく



## <5月の主な給食食材と産地>

じゃがいも	鹿児島・長崎	にんじん	徳島	にら	千葉
長ねぎ	千葉	ごぼう	青森	キャベツ	愛知・神奈川
玉ねぎ	北海道・群馬	にんにく	青森	たけのこ	静岡・愛媛
しょうが	高知	大根	千葉・練馬区	小松菜	練馬区
アスパラガス	長野	もやし	栃木	えのき	長野
赤ピーマン	宮城・茨城	黄ピーマン	宮城・茨城	さやいんげん	千葉
きゅうり	群馬	みかん	神奈川	さわら	韓国
ぶり	韓国・日本	鶏肉	岩手	豚肉	茨城・群馬

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。

牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるものになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

## 牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

### 【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

- エネルギー --- 138kcal
- たんぱく質 --- 6.8g
- 脂質 --- 7.8g
- たんぱく質以外の炭水化物 --- 9.9g
- 水分 --- 180g
- 灰分 --- 1.4g



- カルシウム --- 227mg
- ビタミンB2 --- 0.31mg

骨や歯を丈夫にする  
皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

## 6月の給食から

☆19日(水)は、練馬産のキャベツを使用した一斉給食の日です。この日の献立は、コーンピラフ、牛乳、キャベツとウインナーのスープ、スパイシーポテトです。

練馬といえばなんといっても大根ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いいです。キャベツには、ビタミンC、ビタミンUが含まれており、病気の菌から体を守る働きや、胃腸の調子を整える働きがあります。ぜひご家庭でも練馬産のキャベツを食べてみてください! (\*\_\*)

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。  
6月分を、6月10日(月)に引き落としいたします。