



6月に入ると、じめじめした梅雨が始まります。この時期は、さまざまな菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。給食室でも、細心の注意を払って調理作業をしています。食中毒予防の基本は手洗いです。みなさんも、食事の前には必ず手を洗うようにしましょう！！給食当番さんも、ワゴンを取りに行く時は、エプロンをして、三角巾をかぶり、手洗いをしてから取りに行くようにしましょう。

歯と口の健康週間



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯や、あごの発育のためには、「よく噛む」ことが大切です。よく噛んで食べることで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。噛み応えのある食べ物を、意識して食事に取り入れ、歯と口から健康を作りましょう！食べた後はしっかり歯磨きをして、虫歯や、歯周病の予防もしっかりしましょう。

6月は食育月間 毎月19日食育の日

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも【食】が重要である」としています。子供のころから様々な「食」の体験をすることは、とても大切なことです。



今月は 石黒先生 の出身地、
富山県の郷土料理を紹介します。

- 昆布ご飯 昆布の消費量が日本一だそうです。とろろ昆布のおにぎりは富山のソウルフードです。
- いかの香味焼き スルメイカの水揚げも日本一だそうです！この時期のスルメイカは「夏イカ」と呼ばれています。
- いとこ煮 根菜と豆を煮て作る郷土料理です。それぞれの具材を「甥甥」「姪姪」煮て作ることから「いとこ煮」という名前がついたということです。

*今月から先生方の出身地や、おすすめの郷土料理を紹介していきます。
7月は沖縄県です。

主な野菜の産地 5月



玉ねぎ	佐賀県	チンゲン菜	静岡県
じゃが芋	鹿児島県	ごぼう	青森県
人参	徳島県	里芋	埼玉県
カブ	千葉県	カブ	千葉県
長ねぎ	埼玉県	もやし	千葉県
にら	千葉県	大根	千葉県
小松菜	埼玉県	ほうれん草	埼玉県
しょうが	高知県	セロリ	長野県
セロリ	静岡県	キャベツ	練馬区
		美生柑	愛媛県

家庭でできる食育～こんなことを心がけてみよう～

- 朝食を食べる習慣をつける
- 家族で食卓を囲む
- 塩分や脂肪の取り過ぎに注意する
- 郷土料理や行事食を取り入れる
- 家庭菜園や農業を体験する機会を作る



6月の献立から

- 7日 「歯と口の健康週間」メニューです。良く噛んで食べるように青のりピーズと、根菜たっぷりの汁が出ます。
- 8日 運動会予備日となっています。もし、雨が連続と8日が運動会になるので、食べやすいカレーにしました。3日に運動会ができるといいですね！
- 12日 東京で収穫されたブルーベリーを使ったマフィンを給食室で手作りします。ブルーベリー収穫の最盛期が夏休み中なので冷凍されたものを使います。
- 19日 食育の日で郷土料理を提供します。詳細は左に紹介しました。
- 30日 地産地消で練馬のキャベツを使ったサラダにしました。

★学校給食費の徴収にご協力をお願いします★
今月の引き落としは20日(火)です。
土日祝日の場合は翌営業日になります。

一人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物 繊維	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月の平均	824	31.2	25.8	377	3.2	309	0.4	0.6	41	6.0	3.5
学校給食 摂取基準	820	25～40	25～30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0