開一中　給食だより

平成30年6月号
練馬区立開進第一中学校

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

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を予防しましょう。

6月は食育月間です

食育基本法では、「食育とは、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」と定めています。

● 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

など、家庭でできる身近な食育もあるので、日々の生活の中で、心がけてみましょう。

6月の献立より

6日　歯と口の健康週間にちなんで、「噛む噛む」献立です。大豆を揚げたものや、根菜を使いました。よく噛んで食べましょう。

13日と26日
旬の果物が登場します。13日は「びわ」で、26日は「山形県直送のさくらんぼ」です。
*天候や生育状況によって変更されることがあります。

18日　世界の料理　ロシア

Россия
世界の料理 ②

今月は、ロシア料理です。14日から、サッカーワールドカップが始まります。選手のみなさんも、ロシア料理を食べるかもしれませんね！

ピロシキ　小麦粉の生地に、肉や野菜などの具を入れて、揚げたり焼いたりした総菜パンです。
給食では、ひき肉と春雨を使った具を入れて、オーブンで焼いて作ります。

ロシアンサラダ　じゃが芋や人参などを使って作るロシアのポテトサラダです。鶏胸肉を入れることもあります。給食では、じゃが芋と人参で作ります。

ボルシチ　世界三大スープの一つと言われている、野菜をたっぷり使ったスープです。本場では、ビーツを使って赤い色を出しますが、給食ではトマトを使います。

主な野菜の産地　5月

人　参	北海道	もやし	栃木県
えのき	長野県	ほうれん草	埼玉県
じゃが芋	鹿児島県	にんにく	練馬区
新たけのこ	熊本県	大　根	練馬区
玉ねぎ	北海道	キャベツ	千葉県
長ネギ	群馬県	なめこ	新潟県
生　姜	高知県	メロン	茨城県
に　ら	千葉県	甘　夏	熊本県

一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

	エネルギー Kcak	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維	食塩 g
						A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月平均	809	30.4	23.6	**367**	3	315	0.48	0.58	38	5.6	3.6
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

★学校給食費の納入にご協力お願いします★6月の引き落としは20日(水)です。土日祝日の場合は翌営業日になります。