

令和3年



6月献立表



練馬区立練馬中学校

Main table containing 30 rows of menu items (献立名), ingredients (おもに体の調子を整える), and nutritional values (栄養量) including kcal, protein, fat, and vitamins.

期末考査のため、給食はありません。

期末考査のため、給食はありません。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※ 給食回数20回

Summary table with columns for month (月), energy (エネルギー), protein (たんぱく質), fat (脂質), carbohydrate (食塩相当量), calcium (カルシウム), magnesium (マグネシウム), iron (鉄), vitamin A (ビタミンA), vitamin B1 (ビタミンB1), vitamin B2 (ビタミンB2), vitamin C (ビタミンC), and fiber (食物繊維).

* 果物は青見オレンジ・アンデスメロン・すいかの予定です。



6月4日～10日は「歯と目の健康週間」



令和3年度の標語は「一生を共に歩む自分の歯」です。



全部の歯を使っていますか？

歯の種類	本数 (親知らずを除く)	歯の役割
臼歯	16本	穀物などをすりつぶす
犬歯	4本	肉などをかみ切る
前歯	8本	野菜などを細かく切る

よくかむための7つのポイント

- ★具材を大きく切る
- ★歯ごたえを残す
- ★食材の組み合わせに工夫
- ★水で食べ物を流し込まない
- ★床に両足の足底をつける
- ★急がない(せかさない)
- ★食事を楽しむ



規則正しい食習慣は、虫歯になりにくい！

＜規則正しい食習慣＞

食事により歯は一時的に溶解しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再修復が起こります。

虫歯になりにくい

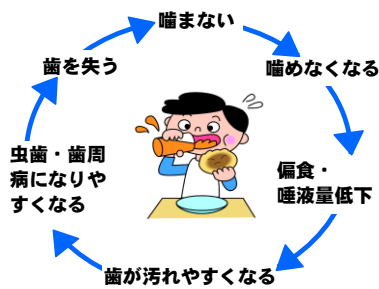


＜間食が多い食習慣＞

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため再修復の時間が少なくなります。

虫歯になりやすい

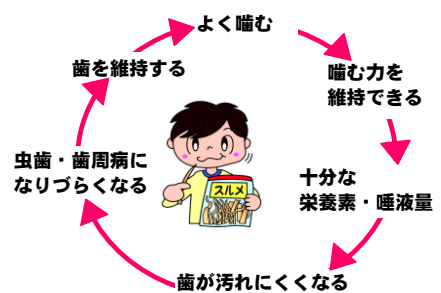
噛まない食事をつづけていると



噛む習慣をつくろう

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。まずは意識して噛んで食べてみましょう。

よく噛むと、いいことたくさん



地場産物を使用した給食



練馬区では、学校給食において地場産物を使用し、食育の一環として地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心を育み、区内産業の活性化に寄与することとしております。

地場産物である「ねりまるキャベツ」を使用した学校給食を6月9日に全校で、一斉実施します。



《今月の給食》



4日(金) ししゃものごま焼き・カミカミサラダ

6月4日は虫歯予防デーです。ししゃもには歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDが多く含まれています。またよくかむことで、唾液の分泌が良くなり抗菌、殺菌効果が高まり虫歯予防につながってきます。

9日(水) ねり丸キャベツ献立(ホイコーロー丼)

練馬区はキャベツの生産量が都内ナンバーワンです。昭和初期までは練馬区は大根の産地として有名でしたが、戦後はキャベツが生産の中心となっています。9日は練馬区から提供された「ねり丸キャベツ」を使用した献立です。

11日(金) あじさいゼリー

6月の花である「あじさい」をイメージしたゼリーです。カルピスゼリーの上に、カットしたブドウゼリーとアセロラゼリーをのせたものです。

18日(金) びりんめし(熊本)・鯖の文化干し・3色ごま和え・じゃがいもとわかめのみそ汁

毎月19日は食育献立です。食育献立は基本的には和食としています。びりんめしは熊本県の郷土料理です。具材である豆腐を油で炒めて水分を飛ばすときに、鍋が「びりん、びりん」というように聞こえることから名付けられたと言われています。

先月使用した食材の主な産地

- 米…青森(まっくら)
- 鶏肉…岩手
- 玉ネギ…北海道・兵庫
- 大根…千葉
- ねぎ…栃木
- ごぼう…青森
- キャベツ…愛知・神奈川・練馬区
- かつお…宮城
- ししゃも…ノルウェー・カナダ
- ちりめんじゃこ…広島・香川・愛媛
- じゃが芋…鹿児島・長崎
- 豚肉…青森
- きゅうり…群馬
- にんじん…徳島
- 小松菜…埼玉
- あじ…ニュージーランド

6月予定：東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県

お知らせ

今月の引き落とし日は6月17日(木)です。

再引き落としは6月28日(月)です。ご準備をお願い致します。

