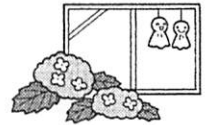




6月給食だより

令和3年6月
練馬区立
石神井中学校

だんだんと温度・湿度ともが高くなり始め、じめじめする季節になってきました。体調を崩しやすくなるとともに、食中毒も増えてきます。より一層の手洗い・うがいを心がけ、身の周りの衛生に気をつけましょう。



<6月は食育月間> ~毎月19日は、「食育の日」~

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる食育。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性を育てていくために、子どもの頃から様々な食に関する経験を積んでいく事が大切です。ご家庭でも食事の大切さを見直して欲しいと思います。学校では東京の食材を使った料理と、本校の「世界ともだちプロジェクト」対象国であるアメリカの料理を取り入れます。色々な味に触れて味覚の幅を広げましょう。

6/2 アメリカの料理

ホットドックもチャウダーもアメリカの代表的な国民食です。コーンチャウダーやクラムチャウダー等ありますが、今回はあさりを入れます。



6/19 東京の食材を使った献立

伊豆諸島の特産品の明日葉と糸寒天を使って明日葉のかき揚げ丼と糸寒天サラダを、大豆と米から作られる江戸甘味噌を使って江戸甘味噌汁を作ります。

<歯を大切にしましょう>

6月4日～10日の1週間は、「歯の衛生週間」です。私たちの体は食べ物で作られています。食べ物をしっかりかみくだき、体に栄養を取り入れるために歯があります。健康な歯を保つ事で、体も健康でいつまでもおいしく食事をする事ができるのです。



歯に良い献立のポイント

- ① 緑黄色野菜・大豆製品・海藻・小魚・乳製品をとる。⇒歯を作るカルシウムが豊富です。
- ② 肉・魚・卵などのたんぱく質もしっかりとる。⇒カルシウムの吸収が良くなります。
- ③ ごはん中心の和食にする。⇒かむ回数が増え、あごや歯が鍛えられます。

※6月4日は「かみかみメニュー」です。かみごたえのある食品を多く取り入れています。

<5月分使用食材の産地>



食材	小松菜 大根 きな粉	にら パセリ チンゲン菜 さつまいも	しめじ なめこ えのきだけ 山フキ・大豆	キャベツ	生姜	きゅうり ほうれん草	里いも	白菜 カリフラワー
産地	多古町 (産直品)	千葉	長野	愛知	高知	群馬	愛媛	茨城
食材	美生柑	セロリ	にんじん	葱 もやし	玉ねぎ 米	じゃがいも グリーンピース	ごぼう にんにく	フロコリー
産地	熊本	静岡	徳島	栃木	北海道	鹿児島	青森	香川

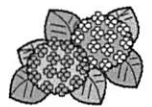
地場野菜

にんにく・大根・

キャベツ

練馬区立野町の井口さんの畑でとれたものです。

<今月の献立から> ~季節の花、あじさいをイメージした献立を紹介します。~



11日:「あじさいごはん」

梅干しと黒豆のごはんです。梅干しの酸と黒豆のアントシアニンが反応して綺麗な紫色になります。興味のある人は理科の先生に詳しく聞いてみてください。また、梅干しには抗菌作用があるので、この時季にぴったりです。ちなみに『梅雨』という言葉は、梅の実のなる頃に降る雨からきています。

28日:「あじさいゼリー」

カルピスゼリーの上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせて、あじさいの花に見立てます。

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回7日(月)、再振替21日(月)です。残高のご確認をお願いします。