



# 給食だより

令和5年6月  
練馬区立  
石神井中学校

だんだんと温度・湿度ともに高くなり始め、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もに、食中毒も増えてきます。身の周りの衛生に気をつけましょう。



## <6月は食育月間です>

食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 	<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をついている。 

## 6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でも6月1日を「牛乳の日」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。牛乳にはたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・B2が豊富です。



給食では・・・

1日は牛乳をたっぷり使った「白花豆のポターージュ」を作ります。

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

給食では・・・



5日は「かみかみメニュー」です。かみごたえのある食材を多く取り入れています。かむ事を意識して食べて欲しいと思います。

## <5月分使用食材の産地>

食材	米みそ 小松菜 大根	さつまいも きな粉 大豆	チンゲン菜 大根 ねぎ パセリ	里いも 乾椎茸 かマンダリン 河内晩柑	玉ねぎ 白いんげん豆 鮭	きゅうり ほうれん草 こんにゃく	ごぼう にんにく りんご	白菜 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	しめじ なめこ えのきだけ	セロリ 刻み昆布 かつお節
産地	東京	多古町 (産直品)	千葉	愛媛	北海道	群馬	青森	茨城	長野	静岡
食材	小松菜 豚肉	じゃがいも グリーンピース	にんじん	もやし トマト 鶏卵	生姜	麦みそ	キャベツ ふき 八丁みそ	黒糖	切り干し大根	鶏肉
産地	埼玉	鹿児島	徳島	栃木	高知	大分	愛知	沖縄	宮崎	岩手

## <給食レシピを公開しています>

生徒や保護者の方から「給食のレシピを知りたい」との声を多くいただくため、本校のHPに給食レシピのコーナーを作成しました。トップページの下よりご覧いただけます。現在、かぼちゃの包み揚げ・揚げパン・練馬スパゲティ・キャラメルポテトといった生徒から人気の献立について公開しています。少しずつ更新していきますので、知りたいレシピがありましたら栄養士までお知らせください。

## 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8日(木)、再振替20日(火)です。残高のご確認をお願いします。

