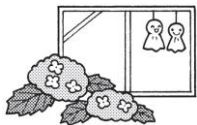




# 6月給食だより

平成29年6月  
練馬区立  
石神井西中学校

運動会が終わり、今月は期末テストがあります。温度・湿度ともに高くなってきており、季節の変わり目で体調を崩しやすいので、健康管理に努めましょう。  
また、食中毒も多い季節です。手洗い・うがいを心がけ、身近な衛生にも気をつけましょう。



## <6月は食育月間> ～世界ともだちプロジェクト給食～



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も大切です。ご家庭でも毎回の食事を大切に、食育を実践して欲しいと思います。今月は国際感覚を養い、多様性を尊重する心を育む事を目標に『世界ともだちプロジェクト給食』を実施します。本校に指定された国にちなんだ料理や食材を取り入れます。詳しくは表面の献立表をご覧ください。(今年から加わった「香港」の料理は、7月に取り入れます。)



<献立の説明> 「ナシゴレン」…マレー風チャーハン  
「デンマーク風シチュー」…肉団子の入ったシチュー

「ソト・アヤム」…鶏肉のスープ  
「ジャンバラヤ」…ピラフのような料理



## <歯を大切にしましょう>

6月4日から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5日は「かみかみ給食」です。かみごたえのある食品を豊富に取り入れています。

## <5月分使用食材の産地>



食材	小松菜 にんにく キャベツ	かつお	しめじ バセリ	大根 葱 チンゲン菜 さつまいも	生姜 しらす干し	鯖	白菜 豚肉 れんこん	里いも なつみ	ごぼう にんにく 米 りんご	きゅうり ほうれん草
産地	練馬	宮城	長野	千葉	高知	長崎	茨城	愛媛	青森	埼玉
食材	甘夏	あさり キャベツ	にんじん	クリンピース	玉ねぎ	レモン	鶏肉	えのきだけ	さば	じゃがいも
産地	熊本	愛知	徳島	静岡	北海道	広島	鳥取	新潟	ノルウェー	鹿児島

## <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。～



### 12日:「あじさいごはん」

梅干しと黒豆のごはんです。梅干しには抗菌作用があり、食中毒を予防する働きがあります。

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ください。ちなみに『梅雨』という言葉は、梅の実のなる頃に降る雨の事です。

### 23日:「あじさいゼリー」

あじさいの花に見立てて、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ます。

### 学校給食費の徴収にご協力ください！

今月の引き落としは、6月30日(金)です。口座残高のご確認をお願いします。





練馬区立石神井西中学校

	人にとって大切な栄養素										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	804	32.8	26	386	3.6	278	0.42	0.56	39	5.9	3.5
摂取基準	820	25~40	23~27	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3