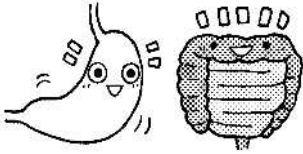


6月 給食だより

令和元年5月30日
練馬区立石神井西中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯の健康を保つことは食事をするうえでとても大切です。歯みがきはもちろん、食事中よく噛むことも丈夫な歯を保つことにつながります。忙しい毎日でも、食事はゆっくりよく噛むことを心がけましょう。

よく噛むことで得られる効果



消化・吸収を助ける



むし歯予防



満腹になりやすい
食べ過ぎ予防

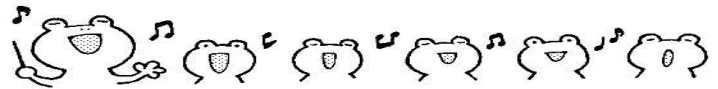


脳の働きを
活発にする

6月20日テスト給食 「ポークシチュー」

豚肉はビタミンB1を多く含みます。これは、パンやごはんに含まれるブドウ糖を脳のエネルギーに変える働きがあります。また、シチューを食べることで身体が温まり、リラックスして試験に臨むことができます。

5月に使用した主な食材の産地



にんにく	青森	えのきたけ	長野
しょうが	長崎	ねぎ	千葉・茨城
玉ねぎ	北海道・佐賀・香川	小松菜	埼玉
にんじん	徳島	セロリ	静岡
しめじ	長野	もやし	栃木
白菜	茨城	なつみ	愛媛
チンゲン菜	静岡	じゃが芋	長崎
ごぼう	青森	さつまい	千葉
清見オレンジ	愛媛	さやいんげん	鹿児島
レモン	広島	パセリ	千葉
キャベツ	神奈川・埼玉・茨城	セロリー	茨城
きゅうり	群馬・埼玉	里芋	愛媛
大根	千葉	甘夏	熊本
ほうれん草	埼玉	にら	茨城
えび	インドネシア	さば	ノルウェー
さわら	長崎	ししゃも	アイスランド
いか	カナダ・ペルー	さんま	岩手



学校給食費の納入にご協力ください！

今年度2回目の引き落とし日は7月1日(月)です。
残額の確認をお願いいたします。