



6月給食だより



令和3年6月
練馬区立
石神井西中学校

今月は運動会に期末考査と盛りだくさんです。更に例年より雨が多く、温度・湿度ともに高い日が続いています。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。身近な衛生にも気をつけましょう。



＜歯を大切に～ゆっくりよく噛んで食べましょう～＞

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。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。健康な歯を保つために大切なことは、ゆっくりよく噛んで食べることです。食事の時によく噛むと、唾液がたくさん出て、虫歯を防ぐことができます。



よく噛んで食べることのメリット

- ① 虫歯になりにくくなる。⇒唾液が口内環境を整えてくれます。
- ② 消化吸収されやすくなる。⇒よく噛むと消化液である唾液と混ざりやすくなります。
- ③ 食べすぎを防ぐことができる。⇒よく噛むと脳が満腹になったと感じます。
- ④ 脳の働きが活発になる。⇒あごの周りの血流が刺激されて集中力や記憶力が高まります。
- ⑤ 味覚が発達する。⇒唾液の中の消化酵素の働きで、食事がよりおいしく感じられます。

※6月8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 主な使用食材の産地＞

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゅうり	埼玉	にんにく	青森	えのきだけ	長野	美生柑	愛媛	わけぎ	
もやし	栃木	セロリ	長野	ぶなしめじ	長野	小松菜	埼玉	白菜	茨城
人参	千葉	にら	栃木	赤肉メロン	茨城	ごぼう	青森	大根	千葉
じゃがいも	長崎	糸三つ葉	静岡	さやいんげん	千葉	里芋	埼玉	長ねぎ	茨城
たまねぎ	兵庫	れんこん	茨城	水菜	茨城	生姜	高知	きゃべつ	愛知
ししゃも	アイスランド	精白米	秋田	グリーンピース	福岡	鶏肉	青森	鶏肉	青森
えび	マレーシア	さわら	長崎	赤いか	ペルー	いわし	北海道	かつお	静岡
さば	ノルウェー	するめいか	青森	ちりめんじゃこ	宮崎				

＜今月の献立から＞

9日：練馬きゃべつ一斉給食「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」

練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。地場野菜ならではの新鮮なおいしさを味わってください。



16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、綺麗な紫色になるため、あじさいごはんという名前がついています。また、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、食べ物が傷みやすいこの時期にも合ったごはんです。

30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。

学校給食費の納入にご協力ください！

6月の引き落とし日は、6月30日(水)です。1年生 10,500円(給食費 7500円+教材費)、2年生 12,000円(給食費 7500円+教材費)、3年生 11,000円(給食費 7500円+教材費)です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。