



6月給食だより



令和4年6月
練馬区立
石神井西中学校

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて気温・湿度共に高くなってきます。この時期は食中毒が起こりやすいので、衛生管理には十分注意していきましょう。

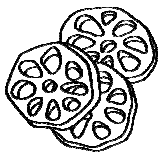
<歯を大切に~ゆっくりよく噛んで食べよう~>



6月4日から10日の1週間は、「歯の衛生週間」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。今月はいつもよりよく噛んで食べることを意識して食事してみましょう。

噛み応えのある食べ物を食べよう

現代人は昔に比べて柔らかい料理を好んで食べるようになったといわれています。柔らかい料理はあまり噛まなくても飲み込めてしまうため、噛む回数が減ってしまう上、早食いや食べ過ぎの原因にもなってしまいます。普段の食事から噛み応えのある食材を取り入れて、噛む力を鍛えましょう。食物繊維が豊富な野菜やきのこ、弾力のあるイカやタコなどがおすすめです。



れんこん



ごぼう



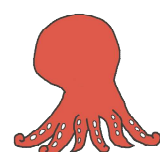
人参



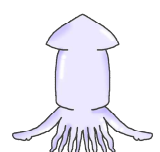
きゃべつ



しいたけ



タコ



イカ

<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 |
|-------|--------|-------|----|---------|-----|-----|-------|------|-----|
| 大根 | 練馬区、千葉 | にんにく | 青森 | えのきだけ | 長野 | なつみ | 愛媛 | 青梗菜 | 千葉 |
| 小松菜 | 練馬区、埼玉 | セロリ | 静岡 | ぶなしめじ | 長野 | もやし | 栃木 | 白菜 | 茨城 |
| 人参 | 徳島 | にら | 栃木 | 赤肉メロン | 茨城 | ごぼう | 青森 | きゅうり | 宮崎 |
| じゃがいも | 鹿児島 | 糸三つ葉 | 千葉 | さやいんげん | 沖縄 | 里芋 | 愛媛 | 長ねぎ | 栃木 |
| たまねぎ | 北海道、佐賀 | れんこん | 茨城 | グリーンピース | 鹿児島 | 生姜 | 高知 | きゃべつ | 神奈川 |
| ししゃも | アイスランド | 精白米 | 秋田 | ちりめんじゃこ | 宮崎 | 豚肉 | 千葉 | 鶏肉 | 岩手 |
| えび | マレーシア | するめいか | 青森 | 赤いか | ペルー | さば | ノルウェー | かつお | 静岡 |

<6月の1人当たりの平均栄養摂取量>

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g | g |
| 今月の平均 | 789 | 32.1 | 26.1 | 399 | 4.0 | 275 | 0.50 | 0.57 | 31 | 9.3 | 3.2 |

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<6月の献立>

8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。

学校給食費の納入にご協力ください！

次回の引き落とし日は、6月30日（木）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。