

6月 給食だより



梅雨の時期を迎えました。この時期は蒸し暑くじめじめする日があったり、梅雨寒といわれるような肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすために、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけましょう。

また梅雨入りとともに気温・湿度が上昇して食中毒などの細菌が増えやすい季節です。ご家庭でも食品保存に注意し、鮮度を確認してから使用し、しっかり手洗いをしてから食事をしましょう。

6月4日～10日は
「**歯と口の健康週間**」



よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



今月の献立より

4日（火）かみかみメニュー

6/4～10日の「歯と口の健康週間」にあわせ、いか入りの「かみかみサラダ」など噛む事が意識できるメニューにしました。一口30回を目安に噛んで食べましょう。

10日（月）、19日（木）入梅メニュー

10日（月）は入梅にあわせてお米に梅と黒大豆を合わせて炊いた「あじさいご飯」を作ります。

19日（木）にはカルピスゼリーの上にぶどう味のクラッシュゼリーをのせて「あじさいゼリー」を作ります。

13日（木）パイザンヌスープ

「パイザンヌ」とはフランス語で「田舎風の～」などの意味があります。野菜を色紙切りにして作ります。

14日（金）薩摩の日（6/17）メニュー

さつま芋の入った「さつま汁」を作ります。

19日（木）練馬産キャベツメニュー

練馬区小中学校で練馬産キャベツを取り入れた給食を実施予定です。

たっぷりキャベツの「回鍋肉」をつくりまします。

21日（金）沖縄終戦記念日メニュー

沖縄県の郷土料理「タコライス」を作ります。

トマトは加熱してソースに加え、ポイルキャベツをのせていただきます。（給食用にアレンジしています。）

保護者の皆様へ

・学納金（給食費を含む）について

口座振替日 6月17日（月）です。

1年生 ￥21,210

2年生 ￥9,510

3年生 ￥11,810

※口座残高の確認をお願いします。

・給食についてのお問い合わせ

事務室03（3920）9142

担当：栄養士 平沼

