

# 食育だより

令和4年6月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳



6月は梅雨の時季です。蒸し暑かったり突然雨が降りだしたりと、不安定な天気が続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。規則正しい生活としっかりした食生活で健康管理をしましょう。

またこの季節は食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。予防にはこまめな手洗いが大切です。



## ☆今月の献立より☆



### 8日\*練馬産キャベツ使用日（練馬産キャベツのホイコーロー丼）

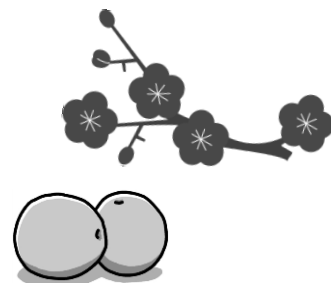


練馬区教育委員会では「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解」や「生産に携わる人々に感謝する心の涵養」など、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。当日は区内産のキャベツが無償提供されます。

### 10日\*入梅献立

6月11日は入梅です。この日は暦の上で梅雨入りの日とされています。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りの日とは異なりますが、昔は今のように気象情報が発達していなかったため、江戸時代に目安として暦の上で入梅を設けたのが初めとされています。

給食では梅を使った梅ちりめんごはんをだします。



### 23日\*沖縄慰霊の日献立・郷土料理『沖縄』



6月23日は「沖縄慰霊の日」で、沖縄戦が終戦した日にちなんで定められた記念日です。戦争が二度と起こることがないようにという平和への願いがこめられています。23日は慰霊の日にちなんで沖縄の料理にしました。

サーターアンダギーは沖縄県の揚げ菓子です。沖縄の方言で「サーター」は砂糖、「アンダギー」は「アンダ」が油、「アギー」が揚げるという意味があります。

### 30日\*郷土料理『京都』

6月30日は夏越の祓（なごしのはらえ）で、半年間のけがれを払い残り半年の無病息災を祈願する日です。この日に京都で欠かせないのが「水無月」といういろいろの上うへに小豆をのせた和菓子です。

給食では同じ小豆を使用する『水ようかん』と京都発祥の丼ぶり『衣笠丼』、京都を代表する食材の湯葉を使った『湯葉入りすまし汁』を作ります。



## 6日(月) 米と味噌の日

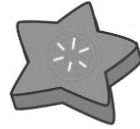
今月の米と味噌の日のお米は『秋田県産あきたこまち』、味噌は練馬区の糀屋三郎右衛門で作っている赤味噌『京の里』です。

『あきたこまち』はコシヒカリを親に持ち、甘味や旨味だけでなく味や香りもよいバランスがよいお米です。

『京の里』は糀屋三郎右衛門で一番人気の味噌です。こうじ2割増しの贅沢なコクと旨味が魅力の【THE 東京味噌】です。(糀屋三郎右衛門HPより)

## 24日(金) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は24日の『ポテトグラタン』です。星形の人参を探してみましよう！



## ☆今月の旬の食材☆



### 夏野菜

2日大葉、7日茄子など夏野菜がたくさん出始める時季です。

### 17日 スッキーニ

きゅうりのような見た目ですがかぼちゃの間です。皮ごと食べられます。

### 21日 きす

小ぶりで白くキラキラ光る美しい魚。クセがなく淡白な味が特徴です。

### 22日 小玉すいか

初夏～夏の果物といえはすいかです。みずみずしい果汁が持ち味です。

### 27日 フラム

別名「すもも」と呼ばれます。果汁の酸味は疲労回復に効果があります。

6月4～10日は  
歯と口の健康週間

## 丈夫な歯を作るには？

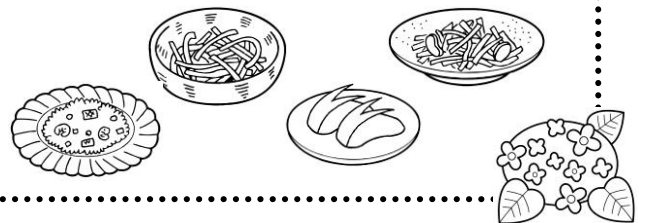
ガミガミメニューで  
歯も脳も健康に！

甘いジュースやお菓子を食べすぎない

噛みごたえのある食べ物に慣れておく

食事の時間をゆっくりとってよく噛む習慣をつける

食事のあとはしっかり歯磨きをする



### ●5月の主な食材の産地●

牛乳:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道 米:茨城(こしひかり)・宮城(ひとめぼれ)、発芽玄米:秋田、大根:練馬区・千葉、キャベツ:練馬・神奈川、しょうが:高知、もやし・にら:栃木、小松菜・ほうれん草:埼玉、ごぼう:青森、人参:徳島、ねぎ:千葉、玉ねぎ:佐賀・兵庫、きゅうり:群馬、じゃがいも:鹿児島、セロリ:静岡、白菜:茨城、アスパラガス・青大豆:山形、しめじ・えのき:長野、わらび:秋田、ぜんまい:徳島・高知・静岡、なつみ:愛媛、でこぼん:熊本、鶏肉:岩手、豚肉:千葉、かつお:宮城、かじきまぐろ:神奈川、ししゃも:カナダ・アイスランド、さば:ノルウェー・アイスランド

### 給食費納金のお願い

6月から今年度の学納金(教材費・給食費)の引き落としが始まります。毎月の引き落とし額は4月に配布された『学納金一覧表』をご確認ください。

6月の引き落としは6月6日(月)(再引き落とし21日)です。残高の確認をお願いします。