

# 食育だより

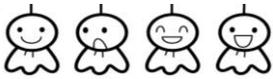
令和5年6月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

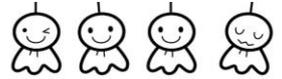
栄養士 田中 亜希子



6月は水無<sup>みなすき</sup>月といい、雨の季節なのにあてはまらない言葉ですが、これは旧暦の6月が梅雨のあけた時期にあたるので水のない月とされたのです。でも実際には、雨降りに加えて蒸し暑くなり食中毒も発生しやすくなります。ご家庭でも、食品の取り扱いには十分に注意してください。給食においても、安心安全な給食を提供していきますのでよろしくお願いします。



6/4~6/10は歯の口の健康週間です



## 歯にいい栄養は？

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯を作るためには、**カルシウム**はもちろん**たんぱく質**、**リン**、**ビタミン**など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯を作りましょう。

**カルシウム**が多い食べ物



## 噛むとどんないいことがある？

### ♥ 虫歯を防ぐ

唾液がたくさんでて口の中の虫歯菌が活動しにくくなります。

### ♥ 味がよくわかる

噛むことで食べ物の味がしっかりできます。

### ♥ 消化を助ける

唾液にふくまれる成分が消化を助けます。

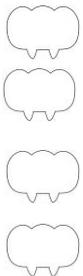
### ♥ 肥満を防ぐ

脳の満腹中枢が刺激されます。

### ♥ 脳の働きを活発にする

脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高めます。

## 丈夫な歯を作るには？



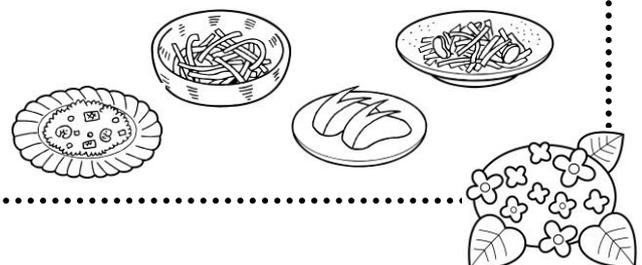
甘いジュースやお菓子を食べすぎない

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

かみかみメニューで  
歯も脳も健康に!





## ☆今月の献立より☆



2年生



# リクエスト給食



1. ジャージャー麺 101票

2. きなこ揚げパン 65票

3. フルーツポンチ 51票

4. 味噌ラーメン 48票

5. 練馬スパゲッティ 42票

6. 焼肉ガーリックライス 26票

7. カレーライス 19票

昨年度2月に給食委員会の活動で2年生・3年生・10組のリクエスト給食のアンケート(1人3票)を実施しました。5月には3年生と10組のリクエスト献立を実施しましたので、6月は2年生のリクエスト献立を実施します。

集計をした結果、左のようになりました。今回は圧倒的な票数でジャージャー麺が1位となりました。麺が3種類入っていますが、ひと月の麺の実施回数が決められて、5月に1位と5位を実施しているため4位の味噌ラーメンを実施します。

5月に入っていたリクエスト献立以外のリクエスト献立は、3位のフルーツポンチとカレーライスになりますので、6月の献立で実施いたします。

### 7日(水) \*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育成」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キャベツを使用した地産地消給食を実施しています。地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。新鮮なキャベツで作るホイコーローを楽しみにしててください。

## ☆今月の旬の食材☆

### 1日大葉

ビタミン・ミネラルが野菜の中でもトップクラスさわやかな香りが食欲をそそります。

### 14日 鱒(あじ)

旬は5月から8月!  
にんにく・からし・酢・しょうゆを下味に和風のフライです。

### 15日 さくらんぼ

山形県は日本のさくらんぼの8割を生産しています。鮮やかな色が食欲をそそります。

### 16日 かぼちゃ

12月の冬至といえは「かぼちゃ」ですが、旬は4月から9月で栄養豊富!!

### 26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。

### 給食費納金のお知らせ

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。

今月の引き落としは6月5日(月)(再引き落とし19日)です。通帳の残高の確認をお願いします。