

# 給食だより

令和4年度6月号 大泉第二中学校

令和4年5月26日

校長 関 基雄  
栄養士 小林 百合子



梅雨の季節が近づいてきました。日ごとの寒暖差が大きくなっていますので、体調を崩さないようにしっかり食べて、気をつけて過ごしましょう。

また、6月は食育月間です。この機会に、日頃の食事や食生活を振り返ってみましょう。

## 知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p> 
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。</p> 
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p> 	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> 
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> 
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。</p> 	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。</p> 

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

©少年写真新聞社2022

## 6月の献立より

### ◇3日(金) 虫歯予防デー(4日)

麦ご飯・かみかみつくね・煮びたし・根菜汁

6月4日は虫歯予防デーです。給食では、この日は噛むことを意識するためにかみかみ献立にしました。よく噛むことで唾液がたくさんでて、食べ物のかすや、細菌を流し、虫歯を予防する効果があります。かみかみつくねの中には、ごぼうがはいっています。

### ◇8日(水) 練馬区産キャベツ献立の日

麦ご飯・回鍋肉・中華スープ

練馬区では、「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を養う」ために、8日に全小中学校一斉「練馬区産のキャベツ」を使用した学校給食を実施します。大二中では、練馬区産のキャベツをたっぷり使って回鍋肉を作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しんでみてください。

### ◇10日(金) 入梅

枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・もやしと小松菜の辛子和え・冬瓜汁

入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。

また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

### ◇17日(金) 食育の日(毎月19日)

ご飯・鯖の文化干し・もやしの和えもの・おくすかけ

今月の食育の日は「宮城県」がテーマです。おくすかけは、宮城県で食べられる汁料理の一つです。数種類の野菜や、豆腐、油揚げなどをだし汁で煮込み、白石温麺(そうめんよりも少し太い麺)を加え、くす粉でとろみをつけたものです。現代では、くす粉の代わりにかたくり粉でとろみをつけることが多いです。

給食では、白石温麺のかわりに、そうめんを使用して作ります。

### ◇20日(月) 食育月間(大泉学園町産のトマトを使用)

キャロットライス・魚とフレッシュトマトのマヨネーズ焼き・野菜と豆のスープ

大二中は、今年から大泉学園町にある「山口トマト農場」と契約をし、トマトを購入することになりました。甘味がある、フレッシュな中玉トマトを白身魚の上にのせ、マヨネーズと一緒に焼きます。

### <給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。