



6月給食だより



令和元年 5月31日
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄養士 堀切 知江

春から夏への季節の変わり目です。急に暑くなり、体調もくずしやすくなります。休みの日は休養をとり、しっかり3食の食事をするよう心がけましょう。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると体によいことがたくさんあります。健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

目安は一口30回
しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にと

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

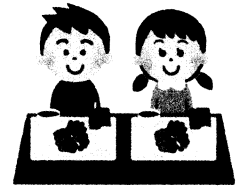
よくかむと…
虫歯や肥満の予防
集中力・記憶力アップ
あごや歯の発育の助けに

そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！

家族そろって食卓を囲みませんか？



食育とは、子ども達が様々な経験を通して「食」に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送ることができる人に育てるものです。それに伴い、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。給食は、クラスの仲間と楽しく食事をしながら、食への関心を育てる時間でもあり、生きた食育教材でもあります。ご家庭でも、食や食べ物について話し合ってみましょう。



「食育」とは…
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

今月の献立について

★行事等による献立

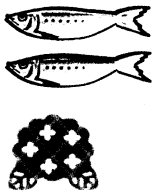
- ・「虫歯予防デー」献立（4日）・・・6月4日は虫歯予防デーです。「大豆とじゃこの甘辛揚げ」は、カルシウムが豊富なだけでなく、かみごたえもあります。よく噛んで食べましょう。
- ・「歯と口の健康週間」献立（6日）・・・「茎わかめのサラダ」です。よく噛んで、お口の健康を保ちましょう。
- ・練馬区一斉「キャベツの日」（12日）・・・練馬区内の農家さんのキャベツで、「メンチカツ」を作ります。

★19日は食育の日献立

20日に和食料理を入れました。
「吉野汁」は奈良県の郷土料理です。吉野山が葛の産地であることから、葛粉を使った汁物を「吉野汁」と呼ぶようになりました。かまぼこやお麩の入った、貝だくさんのすまし汁です。

★季節の献立

- ・あじさいゼリー（5日）・・・ミルクゼリーとぶどうゼリーのツインゼリーです。クラッシュしたぶどうゼリーを、あじさいの花に見立てています。
- ・あじの香味焼き（14日）・・・春から夏が旬のあじを、しょうが、にんにく、ねぎに漬け、焼きます
- ・梅ちりめんご飯（26日）・・・梅の実が収穫されるこの季節に、梅とちりめんのご飯を作ります。



★白石農園の小松菜を使った献立

「小松菜サラダ」（7日）

1年生が農業体験で種をまいてから約1ヶ月。白石農園の白石さんにお話を聞き、6日にいよいよ収穫します。その小松菜を届けてもらい、給食でサラダを作ります。感謝していただきましょうね。