



平成27年5月29日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐野 匡
 栄養士 永山 真衣



梅雨の季節になりました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。
 体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、菌が増えやすく食中毒が発生しやすくなります。
 給食をふくめた食事前にはしっかり手洗いをし、身の周りの衛生にはとくに気をつけましょう。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です!

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「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——と位置付けています。
 長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



目安は一口30回
 6月4日~10日「歯と口の健康週間」
 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、体にとてもいいことがたくさんあります。
 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!

《6月の栄養価》

栄養素	エネルギー		タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g					A	μgRE	B1	B2		
6月分平均	632	25.6	19.7(28.0%)	363	24	256	0.45	0.55	26	4.5	2.7	
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	

＜6月の食材の主な産地(予定)＞

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ごぼう	青森県 香川県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	にら	栃木県	鶏卵	茨城県
ごぼう	千葉県 埼玉県 徳島県	もやし	栃木県	さといも	愛媛県 千葉県 鹿児島県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
たまねぎ	愛知県 兵庫県 佐賀県 群馬県	きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県 群馬県 長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
ごぼう	青森県	ねぎ	茨城県 埼玉県	だいこん	練馬区 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	練馬区 東京都	こまつな	練馬区 東京都	えのきたけ	長野県 新潟県		

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。6月の引き落としは6月4日・16日(再引き落とし)です。