

6月給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



平成 29年 5月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

家族で食卓を囲む機会を増やそう！



食事は家族のきずなを強める大切な時間です。

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そしてなにより親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、**家庭の食卓は食育の宝庫です！**

「たかが食事」と思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

「ご食」にお心当たりありませんか？！

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| <p>孤食 (1人だけでさびしく食べる)</p> <p>好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。</p> | <p>個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)</p> <p>栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。</p> | <p>固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)</p> <p>栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。</p> | <p>小食 (食べる量が極端に少ない)</p> <p>発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。</p> | <p>粉食 (粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)</p> <p>かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。</p> | <p>濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)</p> <p>食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。</p> |
|---|--|--|---|---|---|

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

丈夫な歯やあごの発達のためにはよくかむことが大切です。意外に知られていないことですが、しっかりかむためにも足裏をしっかりとつけて正しい姿勢で食べることが大切です。

グリンピースのさやむきを行いました！



5月26日(金)、今年も2年生が給食に出すグリンピースのさやむきを行いました。さやむきを通して給食は農家の方、八百屋さん、調理員さんなど、たくさんの方の手や想いを介して作られていることを学びました。また、当日は学校図書館管理員の苦米地先生が「そらまめくん」の絵本の読み聞かせをして下さいました。

自分たちの手でむかれたグリンピースを使用したグリンピースごはん！よりいっそうおいしく食べられたのではないのでしょうか。食べ物に感謝！！

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 6月 5日(火)です。

正しい姿勢で食べよう！

足の裏がしっかり床面についていないと・・・

↓
骨盤が不安定になる。

↓
背骨・頭も不安定

↓
悪い姿勢のまま食べる

↑
しっかりとかめない！

↑
咬合力にも影響



| 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 | g | mg | mg | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 6月分平均 | 615 | 24.7 | 19.6(28.7) | 339 | 2.2 | 269 | 0.44 | 0.54 | 26 | 4.5 | 2.7 |
| 摂取基準 | 640 | 20 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 |
|------|-------------|-------|------|-------|-------------|-------|-----------------------------|
| にんにく | 青森県 | じゃがいも | 長崎県 | こまつな | 練馬区 埼玉県 | チンゲン菜 | 長野県 |
| しょうが | 高知県 | ねぎ | 茨城県 | セロリ | 茨城県 長野県 香川県 | ピーマン | 茨城県 |
| にんじん | 千葉県 | もやし | 栃木県 | キャベツ | 練馬区 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| たまねぎ | 北海道 佐賀県 群馬県 | きゅうり | 群馬県 | だいこん | 練馬区 千葉県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| ごぼう | 青森県 | はくさい | 茨城県 | えのきたけ | 新潟県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| にら | 栃木県 茨城県 | さといも | 鹿児島県 | いんげん | 千葉県 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| なす | 群馬県 | かぼちゃ | 鹿児島県 | かぶ | 青森県 | 牛乳 | 千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県 |