

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



令和元年5月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 永井 美奈子
栄養士 遠藤 万紀子

5月とは思えないほどの猛暑が一段落し、ほっとしたのもつかの間、これからじめじめとした梅雨の季節に入ります。この時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、6月は「食育月間」、4～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも健康でいられるように、よくかんで食べるようにしましょう。

* 咀嚼の運動不足になっていませんか？ *

歯でかみくだくことを、「咀嚼」といいます。近頃は、口当たりのやわらかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった、咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼の不足は、消化を悪くするだけではなく食べ過ぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなります。

口腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。



ひと口30回、よくかむとこんないいことがあるよ!



心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整う。



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

体を健康にする!

だ液がよく出て消化を助けたり、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質もはたらく。



練馬産キャベツの日～6/19(水)～

練馬はキャベツの生産量が都内第一位です。毎年11月に、区内一斉に練馬区で収穫されたキャベツを使用した給食を実施しています。今年度は、6月と11月の2回実施予定です。地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、生産者の方へ感謝しおいしくいただきます。

☆豊二小ではキャベツを使って「ポトフ」を作ります。楽しみにしていてください!



学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、6月4日(火)です。

「グリンピースのさやむき」



5月9日(木)、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。一つのさやに豆がいくつも入っていて興味津々。楽しく作業をしました。さやむきを通して、野菜には旬があることや、給食は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。そして給食の時間、旬のグリンピースのおいしさに、子供たちはとても驚いていました。これからも、食べ物への感謝の気持ちを忘れず、たくさん食べてほしいと思います。



<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 香川県	じゃがいも	長崎県	こまつな	埼玉県 千葉県	小玉すいか	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	茨城県 静岡県 長野県	キャベツ	練馬区 東京都	さくらんぼ	山形県
にんじん	千葉県 徳島県	ねぎ	茨城県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	佐賀県 群馬県	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	青森県	きゅうり	群馬県 埼玉県	かぶ	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
いんげん	千葉県 埼玉県	れんこん	茨城県	チンゲン菜	茨城県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
なす	茨城県	はくさい	茨城県 長野県	美生柑	愛媛県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 宮城県 青森県