平成 27 年度

6月給食だより

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク
練馬区立豊玉東小学校

梅雨の季節です。稲をはじめ植物には恵みの雨ですが、
じめじめうっとおしく体調を崩しがちな時季です。
手洗いやうがいなど身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

「食育基本法」が制定されて今年で 10 年

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一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。

ご家庭では、こんな「食育」を！

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、体にとって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月のこんだてより

・5日「梅ドレッシングサラダ」「びわ」
梅雨にちなんで梅を使ってドレッシングを作ります。
「びわ」が旬を迎えました。

・8日 “歯と口の衛生週間” にちなみ『かみかみ献立』です。
「かみかみバーグ」には切り干し大根や凍り豆腐などかみ応えのある食材が入ります。
「かみかみサラダ」にはするめが入ります。（我が校人気メニューです！）

・15日 「あじさいゼリー」：あじさいに見立てたゼリーを作ります。

・19日 毎月19日は食育の日。今月は“東京都”の郷土料理です。
「深川めし」はあさりの入ったごはん、「つみれ汁」には東京都八丈島からムロアジが届きます。「小松菜」「大学芋」も東京発祥です。

・25日「さくらんぼ」 山形県天童市から旬のさくらんぼが届きます。

・29日「枝豆」 旬の枝豆が登場します。

きゅうしょくのじかん ～5月～

５月は野菜系のお豆が美味しい季節でした。 そら豆にグリンピース、旬を迎えた野菜たち。
給食にも登場しました。
そら豆キラーイ！グリンピースきらい！ という子がどの学年にもちらほらいます。
この季節にしか食べられない生のグリンピースは、甘みがあって ほっくりとした味わい。
日頃苦手と思っている子も食べることができたのではないでしょうか。
ぜひ、お子さんに聞いてみていただけたらと思います。
旬の食材は美味しいばかりでなく、栄養価も高いです。 どうぞご家庭でもお試しください。

プールの授業が始まります。朝食をとってから登校させてあげてください。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 6 月 5 日（金）です。
再振替日は 6 月 15 日（月）です。

※1 年生・転入生は 4･5･6 月の 3 ヵ月分ですのでご注意ください。