

6月給食たより



「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付けて過ごしましょう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

6月は「食育月間」です。食べることは
生きるために欠くことのできないものであり、
健康で心豊かな生活を送るためにとても大切
なことです。子どもの時期の食生活は、
その後の心身の成長に大きな影響を与えま
す。この機会に、日頃の食事の取り方や生活
習慣について見直してみましょう。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

家族そろって食卓を囲みませんか?



6月4日~10日

歯と口の健康週間



6/3は
「かみかみこんだて」です

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる

・よくかんで食べる

・好き嫌いをせず、バランスよく食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

・食べた後は歯をみがく習慣を!

一口30回!

歯を大切にしよう



6月のこんだてより

- ・1日「豆腐の真砂揚げ」: 豆腐にお肉や細かく切った野菜などを混ぜて成形し、油で揚げたものです。「真砂」とは細かい砂という意味で、細かく切った材料を豆腐に混ぜて作ることから、この名前が付けました。
- ・2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。
- ・3日「歯と口の衛生週間」にちなみ『かみかみ献立』です。かみかみのある食材が入ったメニューをそろえました。「かみかみサラダ」にはするめが入っています。(我が校人気メニューです!)
- ・17日 毎月19日は食育の日。今月は「仙台市」の『ずんだ餅』のご紹介です。
- ・24日には『びわ』、30日には『さくらんぼ』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。そら豆にグリーンピース、旬を迎えた野菜たち。給食にも登場しました。

そら豆は2年生がさやむきをしてくれました。触った感じ、香り...など体中で感じながらキラキラの目で一生懸命むいてくれました。昨年香りが苦手で食べられなかった子ども今年も頑張ってくれていました。1年生には初めて食べる子ども...

この季節にしか食べられない生のそら豆やグリーンピースは、甘みがあってほっくりとした味わい。「嫌いだけど食べられたよー!!」と何人もの子が言ってくれました。

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。朝食を摂ってから登校させてあげてください。

豊東小・豊二中・豊二小の三校で実施される「小中一貫教育」
今月は6年生が6/27(月)に豊二中に行きます。給食も連携メニューです。

【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6日(月)です。
再振替日は6月15日(水)です。



1年生は4・5・6月の3ヵ月分(12,750円)ですのでご注意ください。