



6月給食たより



「早寝早起朝ごはん」
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。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

6月4日～10日
歯と口の健康週間

よくかもう！
一口一回 30回
しっかり歯みがき

かみごたえのある食べ物

<p>根菜類</p> <p>ごぼう (大きめにカット！)</p> <p>れんこん</p> <p>にんじん (生)</p>	<p>乾物</p> <p>すもも</p> <p>煮干し</p> <p>こんぶ</p> <p>いり大豆</p>	<p>フランスパン</p> <p>玄米</p> <p>ソーセージ肉</p>
--	--	---------------------------------------



6/5は「かみかみこんだて」です♪

6月のこんだてより

・5日 ^{は くち えいせいしゅうかん}「歯と口の衛生週間」 ^{こんだて}にちなみ『かみかみ献立』です。

かみ^{ごた}応えのある食^{しょくざい}材^{はい}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^{はい}が入っています。(我が校^{わがこう}人気^{にんき}メニューです!)



・9日 「あじさい^{はん}ご飯」^{くろだいず}：黒大豆と梅干し^{うめぼし}を入れて炊きあげた^いごはん^たです。

あじさい^{はな}の花の色に炊きあがる^{よてい}予定^{よてい}です!!

・19日 毎月^{まいつき}19日は^{しょくじく}食育^みの白。今月^{こんげつ}は「仙台市」の『ずんだ餅』のご紹介です。

・28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。



★あじ・いわし・枝豆・メロン・小玉すいか・プラム・さくらんぼと旬の食材が登場します★

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。独特の香りがありますが、みんなよく食べてくれました。1年生には初めて食べる子も…。

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6/29(木)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5日(月)です。

再振替日は6月15日(木)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。

◆5月に使用した食材の主な産地について◆

にんじん:徳島県、玉ねぎ:北海道、きゅうり:埼玉県、ジャガイモ:長崎県、グリーンピース(生):静岡県
キャベツ:練馬県、にんにく:練馬区、小松菜:練馬区、ごぼう:青森県、大根:千葉県、えのき:新潟県
長ネギ:千葉県、さつま芋:千葉県、生姜:高知県、もやし:栃木県、白菜:茨城県、鶏卵:群馬県
ミニトマト:愛知県、甘夏:熊本県、清見タンゴール:愛媛県、空豆:茨城県