



「早ね早おき朝ごはん」
運動シンボルマーク

こんげつ こんだて
☆今月の献立より☆



• 4日 むしばよぼう 虫歯予防デー

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。豊玉東小では4日に歯と口の健康を意識した献立を実施します。

歯と口の健康には「よくかむこと」と「カルシウムを意識してとること」が大切です。麦ごはん、にぎすのカレーあげ、五目きんぴらなど、かみごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品を使ったメニューを取り揃えました。

ゆっくりよくかんで食べていますか？



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



出典：こころとからだのけんこう学校給食

• 5日 練馬区一斉キャベツの日

練馬区内の全小中学校に、練馬区産の獲れたてのキャベツが配布されます。キャベツの配布は6月と11月の年2回予定されています。第1回目の6月は、キャベツがたっぷり食べられるホイコーロー丼にして提供します。新鮮なキャベツの甘みを子どもたちに味わってもらいます。





・10日 入梅いわし

入梅は雑節のひとつで、「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。6月から7月の梅雨入りの時期に獲れるいわしは産卵前で、1年の中で最も脂がのっていて、とてもおいしく食べられます。

魚が苦手な子どもでも食べやすいように、甘辛い味付けのかば焼き丼にします。給食では油で揚げている骨まで食べることができるので、カルシウムをしっかりとることができます。

・19日 食育の日 東北地方の郷土料理

主菜に魚の南部焼き、副菜にひきないを予定しています。

「南部焼き」とは・・・肉や魚に下味をつけてごまをまぶして焼いた料理です。

岩手県・青森県にまたがる南部地方がごまの名産地であることが由来になっています。

「ひきな」とは・・・干切りにした大根を意味する福島あたりの方言で、そのひきなを炒めたものが「ひきないり」と呼ばれています。

・21日 小中一貫教育 豊玉第二中学校連携献立

第二回目の小中連携献立は豊玉第二中学校が担当した献立です。主菜にタマナーチャンプルー、汁物にはイナムドゥチ、デザートにちんすこうなどの沖縄料理を予定しています。

「タマナー」とは・・・方言でキャベツのことをタマナーといいます。

「イナムドゥチ」とは・・・沖縄県では、「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきの意味を持ち、郷土料理の「イナムドゥチ」は「イノシシもどき」という意味があります。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がついたといわれています。豚汁のような料理です。

