

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」運動シンボルマーク

令和3年5月31日
練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 宗形 元美

もうすぐ梅雨の時期を迎えます。気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が増える傾向にあります。給食室では、普段以上に衛生面に細心の注意を払って調理をしていきます。食中毒予防の三原則、「つけない（しっかり洗浄）・ふやさない（冷蔵保存、早めに食べる）・やっつける（しっかりと加熱）」をご家庭でも意識してみてください。

★6月は食育月間★



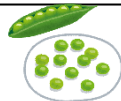
毎年6月は、「食育月間」です。「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

◆家庭で取り組みたい「食育」◆

- ①家族で食卓を囲む
- ②一緒に食事の支度をする
- ③さまざまな味を経験させる
- ④家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる
- ⑤行事や郷土を取り入れる



★グリーンピースのさやむきをしました★



5月13日（木）、2年生が給食に使うグリーンピースのさやむきを行いました。この時期にしか味わえないさや入りのグリーンピースを観察し、手触りを確認したり、においをかいだり、耳元で振って音を聞いたりしました。

丸いグリーンピースが転がり落ちないように注意しながら丁寧にむいてくれた子どもたち。普段食べているグリーンピースとは違う、大きくしっかりした粒や、さやの中にきれいに並んでいる様子に、驚きや発見がありました。



★「絵本給食」があります★

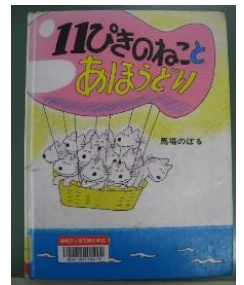
～11ぴきのねことあほうどり～



6月14日（月）、6月の読書旬間にちなんで、絵本に登場する給食を出す「絵本給食」を予定しています。今回は、「11ぴきのねことあほうどり」の中に出てくる「コロッケ」を給食に取り入れしました。図書室には、ほかにも食べ物の本がたくさんあります。この機会に、図書室へ来て、ぜひ色々な本を読んでみてください。

「11ぴきのねことあほうどり」

馬場のほる著・こぐま社



◎6月9日（水）は練馬区の学校で一齐に練馬区産のキャベツ「ねり丸キャベツ」を使った給食が出ます。

区内の新鮮な野菜をおいしく味わいましょう



<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 ごぼう	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	埼玉県 千葉県	こだますいか	茨城県
しょうが	高知県	セロリ	静岡県 長野県	キャベツ	練馬区	りんご	青森県
にんじん	千葉県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道 兵庫県	もやし	栃木県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏卵	茨城県
さやいんげん	千葉県	ほうれんそう	群馬県	エリンギ	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
きゅうり	群馬県	はくさい ピーマン	茨城県	しめじ	長野県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
かぶ	千葉県	さつまいも	茨城県 千葉県	さくらんぼ	山形県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μg	RE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
6月分平均	611	23.8(15.6%)	19.4(28.5%)	334	84	2.1	266	0.35	0.51	26	4.3	2.6				
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満				