

梅雨の季節が近づいてきました。これからは食中毒が増える時期です。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身の回りの衛生対策をしっかりと行うことが大切です。

また、気温と湿度が高くなる日が増え、体が疲れやすくなります。十分な睡眠をとり、1日3食の食事をしっかりとって、規則正しい生活を心がけてください。



6月は食育月間です

学校では、給食の時間をはじめ、さまざまな授業を通して食育に取り組んでいます。

食育とは、食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付けること、そして、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

家庭での食育も重要な役割を果たしています。身近なところから取り組んでみませんか？

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」
を読む



●食事のあいさつを
しっかりする



●食品の栄養成分表示
を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

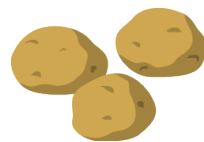
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

健康な歯で、いつまでもおいしく食事をするためには、普段からよく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぐ、消化吸収がよくなる、虫歯になりにくくなる、歯並びや発声がよくなる、など体によいことがたくさんあります。

給食では、6月5日(木)に、ちりめんじゃこや昆布の入った「かみかみ佃煮」を出します。よく噛んで食べてほしいと思います。



「練馬産キャベツの日」



「練馬産じゃがいもの日」を実施します

6月4日(水)に練馬産のキャベツ(ねり丸キャベツ)を使った給食を、6月24日(火)に練馬産のじゃがいもを使った給食を、区立の小中学校が一斉に実施します。

これは「地産地消」の取り組みでもあり、練馬の産物や食文化に関する理解、生産に携わる人々に感謝する気持ちを育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。

中村小学校では「練馬キャベツのミートローフ」「練馬産じゃがいも入りチキンカレー」を作ります。生産してくれた農家の方々に感謝しながら、新鮮なキャベツとじゃがいもをおいしく食べてほしいと思います。



6月11日(水) 梅じゃこサラダ 入梅献立

6月11日は入梅です。入梅は暦を表す雑節の一つで「梅雨の季節に入る頃」を指します。入梅の「梅」にちなんで「梅じゃこサラダ」を作ります。

6月16日(月) かつおめし じゃがいもの土佐煮 日本の郷土料理：高知県

かつおは高知県を代表する魚として、県民に親しまれています。「かつおめし」は甘辛く煮たかつおをごはんに混ぜ込んで作ります。

土佐煮とは、かつお節を使ってしょうゆベースの煮汁で煮込んだ料理です。土佐(現在の高知県)が、かつおで有名なことから、この名前が使われるようになりました。「じゃがいもの土佐煮」は、かつお節を仕上げに加えて、風味を生かして仕上げます。

6月27日(金) フェイジョアード 世界の料理：ブラジル

「フェイジョアード」は、黒いんげん豆とソーセージや豚肉などを煮込んで作る、代表的なブラジル料理です。ごはんと一緒に盛り付けて食べるのが一般的です。豆と肉の栄養がしっかりとれることから、ブラジルでは疲労回復の料理とされているそうです。給食では、黒いんげん豆の代わりに白いんげん豆を使って作ります。



<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	青森県	じゃがいも	鹿児島県 長崎県 練馬区	だいこん	千葉県	さくらんぼ	山形県
しょうが	茨城県	ねぎ	茨城県	こまつな	足立区 埼玉県	メロン	茨城県
にんじん	千葉県	きゅうり	千葉県 練馬区	キャベツ	愛知県 練馬区	小玉すいか	茨城県
たまねぎ	兵庫県 練馬区	たけのこ	鹿児島県	さやいんげん	沖縄県 千葉県	米	岩手県
ごぼう	青森県	なす	茨城県 高知県	にら	茨城県	鶏卵	栃木県
セロリ	茨城県 福岡県 静岡県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県
もやし	栃木県	さといも	埼玉県	ほうれんそう	埼玉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県
		れんこん	茨城県	りんご	青森県	牛乳	北海道 青森県 山梨県 岩手県