

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るようご配慮ください。



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いただきますようお願いいたします。

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とる



● 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

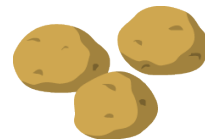
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

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4日(木)に、カツオの角切りと大豆を使った「カツオと豆のかみかみ甘辛煮」を出します。意識して、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(木)・11日(木)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22日(月)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「ねり丸キャベツの昆布おかかあえ」「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」「練馬産じゃがいも入りチキンカレー」を作ります。生産してくださっ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10日(水) 野菜の梅のりあえ **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」にちなみ、梅干しを入れた「野菜の梅海苔あえ」を作ります。

6月19日(金) 冷凍みかん **夏至献立**

6月21日は夏至です。1年のうちで昼の時間が一番長い日にあたります。本格的な暑さが始まります。冷たい「冷凍みかん」のデザートで、暑さを吹き飛ばしてもらいます。

6月23日(火) シシユューシー もずくの肉野菜スープ サーターアングギー **沖縄県の料理**

6月23日は沖縄慰霊の日です。平和を願って沖縄県の料理を作ります。「シシユューシー」は、豚肉と昆布が入った伝統的な炊き込みご飯、「サーターアングギー」は、沖縄風ドーナツです。

6月29日(月) ビビンパ トック入りキムチスープ **韓国の料理**

「ビビンパ」は、日本でもおなじみの料理です。ごはんの上に、色とりどりの野菜のナムル・肉・卵などをのせ、辛味噌などを入れて混ぜて食べます。給食は、子供の食べやすい味付けにしました。韓国もちの「トック」、代表的なお漬物の「白菜キムチ」は、スープの具に使っています。

<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	茨城県 長崎県 練馬区	だいこん	青森県	オレンジ	愛媛県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 埼玉県	こまつな	東京都	メロン	茨城県 千葉県
にんじん	千葉県	きゅうり	群馬県 練馬区	キャベツ	群馬県 練馬区	小玉すいか	新潟県
たまねぎ	兵庫県 練馬区 群馬県	たけのこ	愛媛県	さやいんげん	茨城県	米	岩手県
ごぼう	青森県 群馬県	なす	群馬県 練馬区 埼玉県	にら	栃木県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	ピーマン	茨城県 練馬区	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	トマト	千葉県 栃木県 練馬区	しめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
		ブロッコリー	長野県	パセリ	長野県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 宮城県 山形県 福島県 北海道