

平成28年度

6月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

梅雨入りする季節になりました。
じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、
体調をくずしがちな時期です。うがい、手洗い等身近な衛生に
気をつけ、食事もしっかりとって体調も整えておきましょう。

給食の前には、

きちんと



て
を洗おう!!



「手を洗う」といったら、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？
食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。
指先やつめには細菌が付いていますから、石けんでしっかり洗ってから食べましょう。

手を洗うときのポイント

指の間

指先とつめ

手首



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、
特に注意して洗うようにしましょう!!



6月4日(土)～6月10日(金)は、
歯の衛生週間です!!



そこで、6月3日(金)から6月7日(火)の3日間、歯や骨の健康にポイントをおいて、
カルシウムの摂取等に有効な食材やメニューを取り入れた以下の献立にしました。

3日(金)山吹ごはん、焼きししゃも、五目にびたし、若竹汁

6日(月)胚芽ごはん、四川豆腐、切り干し大根のナムル

7日(火)チーズとハムのトースト、カレースープ、フルーツサラダ

6月の献立から

10日(金)「梅ちりめんごはん」

暦の上で入梅です。梅干しを入れてごはんを炊きます。
梅干しには食べ物を傷みにくくしたり、疲れた体を早く回復する働きがある
クエン酸がたくさん入っています。

17日(金)「いわしの梅煮」

いわしを丸ごと昆布、生姜、梅干しと一緒に煮ます。
骨まで食べることができます。

22日(水)「なすとトマトソースのスパゲティ」

なすやトマトのおいしい季節です。
スパゲティのソースに油で揚げたなす、湯むきして刻んだトマトを使います。

30日(木)「かつおのコロコロ揚げ」

初がťおの時期です。サイコロの形に切ったかつおを油で揚げ、砂糖、
みそ、しょうゆで味をつけます。かつおには、鉄分、たんぱく質などが多く
含まれています。

野菜をよく食べて、虫歯にならない丈夫な歯づくり

昔から、「野菜好きには虫歯が少ない」といいますが、
その理由として...

- ◎よくかむことで唾液の分泌をよくする。
- ◎食物繊維で歯の清掃ができる。
- ◎水分の多い野菜が、口の中の糖分をうすめる。
- ◎野菜のビタミン類が歯質をよくする。

などがあげられています。よくかんで食べ、唾液のパワーで虫歯予防に役立てましょ

