

平成29年度

# 6月食育だより

練馬区立 中村小学校



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

梅雨入りする季節になりました。この時期は梅の実が熟すことから、梅雨と呼ぶようになったといわれています。梅雨入りとともに天気が不安定になり、体調をくずしがちです。手洗いうがい等身近な衛生に気をつけ、食事もしっかりとって体調を整えておきましょう。

## 5月25日に給食試食会が実施されました。

試食会にはたくさんの保護者の方々が参加してくださいました。いただいたアンケートからは、ご家庭でも給食について興味をもってくださっている様子が伺え、温かいお言葉などをいただき、ありがとうございました。

今後も安全でおいしい給食づくりに努めて参ります。



## 給食の前には、

# きちんと手を洗おう!!

「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(日)～6月10日(土)は、  
歯の衛生週間です!!



そこで、6月5日(月)から6月7日(水)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。

- 5日(月) 豆と桜えびのごはん、いかのみそ焼き、はりはりづけ、にら玉スープ
- 6日(火) 麦ごはん、四川豆腐、もやしのごま酢、果物
- 7日(水) あさりごはん、ししゃものみりん焼き、おひたし、なすのみそ汁

## 6月の献立から

12日(月)「梅若ごはん」

暦の上で入梅です。梅干しを入れてごはんを炊きます。炊いたごはんは、わかめ、ごまを混ぜます。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させる働きがあるクエン酸がたくさん入っています。

16日(金)「まさご焼き」

八丈島でとれたトビウオのすり身、えびやたらすのすり身を合わせて、まさご焼きを作ります。まさごは漢字で書くと、『真砂』と書きます。砂のように細かいことをいいます。

27日(火)「山吹ごはん」

山吹の花がきれいに咲く季節です。山吹の花をイメージして、米、粟、グリーンピース、ごまでご飯を炊きます。

30日(金)「かつおのコロコロ揚げ」

初がかつおの時期です。サイコロの形に切ったかつおを油で揚げて、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う。

ご家庭でも試してみてくださいはいかがですか。

