



平成30年5月31日  
練馬区立中村小学校



6月は食育月間です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供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、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから、様々な「食」に関する経験を積んで行くことが大切です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に朝食を摂ったり、食事の支度をしたり等心がけてみて下さい。

例えば、こんなことも食育です



一緒に買い物に行く



親子で料理をする



家族で食卓をかこむ

## 6月の給食から



### 6月 1日 パワーアップ給食

6月2日の運動会に向けて1日はパワーアップ給食としてカツカレーを出します。練習の成果を出し切って元気いっぱい頑張ってください。

### 6月 5日～8日 歯と口の健康週間



歯と口の健康週間では、よくかんで食べてもらうことをねらいとした料理や、カルシウムたっぷりの献立を取り入れました。

### 6月 11日 入梅献立

入梅とは、梅雨に入る最初の日を言います。

梅を使って：いわしの梅ソース  
あじさいの花に見立てて：あじさいゼリー

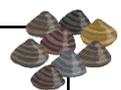
梅の実が熟す頃に雨季に入ることから入梅と言われるようになったそうです。

### 6月 19日 食育の日献立

6月は食育月間、19日は食育の日です。そのため、6月19日に東京都の郷土料理と八丈島でとれたムロアジを使った献立にしました。



東京都の郷土料理：深川飯  
ムロアジ料理：ムロアジの和風ハンバーグ

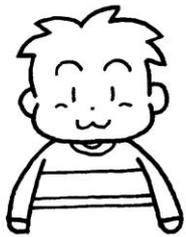


# 6月4日～10日 歯と口の健康週間

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よくかんで食べることで、食べ過ぎを防いだり、虫歯予防になったりします。給食では、よくかんで食べられる、かみごたえのある食材を使ったり、骨や歯を丈夫にするために必要なカルシウムを豊富に含む食材を使った料理を出したりします。

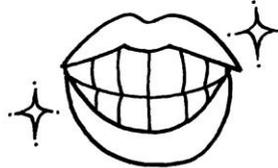
## かむことの効果

### ◇肥満予防



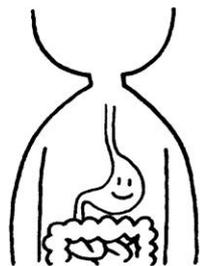
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



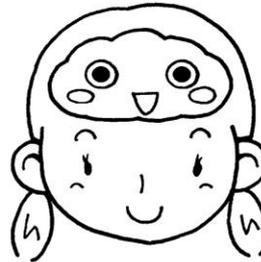
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

5日（火）❖ よくかむ

「シーフードピラフ」  
「タンドリーチキン」

6日（水）❖ よくかむ&カルシウムたっぷり

「小魚と大豆の揚げ煮」  
❖ カルシウムたっぷり  
「肉豆腐」



7日（木）❖ よくかむ

「ガーリックトースト」  
「かみかみサラダ」  
「りんご」

8日（金）❖ よくかむ

「チョコタフィー」

※今月の給食費の引き落としは、6月18日（月）になります。残高のご確認をお願いします。

