



蒸し暑い日が増えてきました。もうすぐ梅雨の季節を迎えます。食中毒が増える時期でもあるので、手洗いなど、身のまわりの衛生には十分に気を付けて過ごしましょう。そして、暑さ対策も大切です。こまめな水分補給を忘れないようにしてくださいね。



## よくかんで食べると、よいことがたくさんあります

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。普段からよくかむ習慣を付け、いつまでも健康な歯で、おいしく食事ができるようにしたいですね。

昔に比べて今の時代は噛む回数が少なくなっているといわれていますが、よくかんで食べると、体や心によいことがたくさんあります。



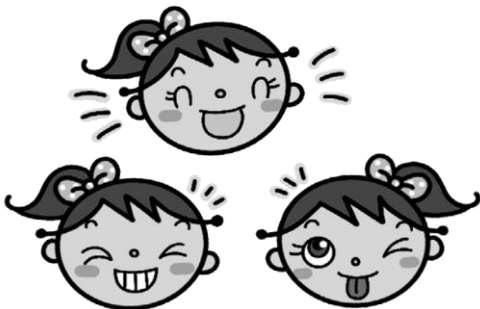
きおくりよく たか  
記憶力を高める!



リラックスできる!



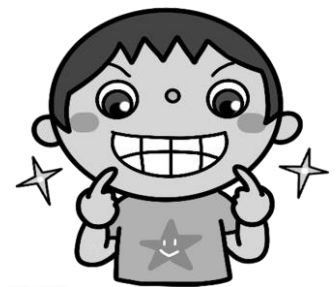
ば よぼう  
むし歯を予防する!



ひょうじょう ゆた  
表情が豊かになる!



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする!



はなら はっせい  
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく  
運動能力を  
はつき  
フルに発揮できる!



た す ふせ  
食べ過ぎを防ぐ!

# 人を良くする「食」 ～6月は食育月間です～

「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めます。食育とは、さまざまな経験を通じて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てることです。生涯にわたって健康でいるためにも、毎日の食事を大切にして過ごしていきましょう。



## 6月5日は、練馬産キャベツの日です



6月5日(水)、練馬産のキャベツ(ねり丸キャベツ)を使った給食を、区内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てることなど、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「練馬キャベツの回鍋肉丼」を作ります。生産してくれた農家の方々に感謝しながら、新鮮なキャベツをおいしくいただきます。

### 6月の献立から



#### 6月4日(火) かみかみ佃煮 **かみかみ献立**

「歯と口の健康週間」の始まりに合わせ、かみごたえのある佃煮を作ります。使う材料は、ちりめんじゃこ、糸削り、塩昆布、ごまです。麦ごはんにかけていただきます。

#### 6月14日(金) あしたばチャーハン **伊豆諸島産食材献立**



あしたばの名前は「今日摘み取っても明日には葉を出す」ほど成長が早いことに由来しています。伊豆諸島産のあしたばを、チャーハンに混ぜ込んで作ります。

サラダに使う糸寒天は、伊豆諸島の海でとれた「テングサ」という海藻から作られたものです。つるんとした食感を楽しんで食べてくださいね。

#### 6月26日(水) ムサカ **世界の料理：ギリシャ**

パリオリンピックが近づいてきました。オリンピック発祥の地、ギリシャの代表的な料理を給食に取り入れます。なすやじゃがいもなどと一緒に、ミートソースとホワイトソースを重ねて焼き上げます。

<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	長崎県	だいこん	千葉県 茨城県	さくらんぼ	山形県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 茨城県	こまつな	東京都	小玉すいか	茨城県 群馬県
にんじん	千葉県	きゅうり	練馬区 群馬県	キャベツ	練馬区 茨城県	メロン	茨城県 千葉県
たまねぎ	北海道 兵庫県	たけのこ	愛媛県	さといも	千葉県	米	岩手県
ごぼう	青森県	ほうれんそう	千葉県 群馬県	さいいんげん	千葉県	鶏卵	栃木県
セロリ	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 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	なす	埼玉県	トマト	千葉県 栃木県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
				美生柑	和歌山県 愛媛県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道