



# 6月給食だより

令和5年 5月31日  
中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 齋藤 美空

いよいよ梅雨の季節です。これから夏に向けて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。体調を崩しやすい季節ですが、栄養と睡眠もしっかりとることで自分の体を守りましょう。

## 6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもぜひ、お子様と一緒に食卓を囲んで、普段の食生活について話し合ってみませんか?

### 6月8日は練馬区一斉給食の日

キャベツの生産・出荷量が都内で一番多い練馬区の各校ではこの日、練馬産キャベツを使用した献立が一斉に実施されます。練馬の産物・食文化や食に関する歴史への理解を深め、生産に携わる人々に対する感謝の心を育もうという食育のひとつです。中村西小では人気メニュー・回鍋肉丼に採れたてキャベツをたっぷり使用します。大切に育ててくれた農家の方々に感謝の気持ちを込めて、おいしくいただきます!



## 6月13日～6月30日は読書旬間!

給食に「ブックメニュー」が登場します。

### ★ブックメニューとは?

本に登場する料理を給食で再現します。給食を通して本に親しむことを目的としています。

#### ブックメニュー①

・2日(金) 「ぼくがラーメンたべてるとき」  
長谷川義史 作 株式会社教育画劇  
本の中でぼくが食べているラーメンを給食風に再現します。

#### ブックメニュー②

・8日(木) 「からすのパンやさん」  
かこさとし 著 偕成社  
からすのパンやさんにある「かぼちゃぱん」を再現します。

#### ブックメニュー③

・13日(火) 「ぐりとぐらのくるりくら」  
なかがわりえこ 作 福音館書店  
ぐりとぐらが食べたキッシュを再現します。

#### ブックメニュー④

・15日(木) 「もりのピザやさん」  
ふなざきやすこ 作 偕成社  
もりのなかまでつくったピザを給食風に再現します。

### ○●給食室からのおねがい●○

裏面には、給食で使用する食材(調味料を除く)がすべて記載されております。食物アレルギーは年齢が上がるとともに減少傾向がありますが、特に果物などは、学童期以降に突然アレルギーを発症する場合がございます。学校で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認し、体調のよい時にご家庭で食べておいてください。

### <6月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	すいか	茨城県	鶏肉	宮崎県
いわし、さば	千葉県	とうがん	愛知県・神奈川県	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
あじ	長崎県				

6月のお誕生日給食は、6月29日(木)です

4、5、6月分の給食費は6月27日(火)に引落としされます。通帳残高をご確認ください。

<ご注意> 学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。

いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。

