



6月 給食たより

平成29年6月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

「早寝早起き朝ご飯」

運動シンボルマーク↓



梅雨の季節です。稲をはじめ植物には恵みとなる雨ですが、じめじめとうっとおしく体調を崩しがちな時季です。

手洗いやうがいなど身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。



歯を丈夫にする食生活をしよう!

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める



だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。

歯みがきをする



歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる



丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。



給食当番の順番がまわってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯もお願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
6月6日(火)です。
残高不足にご注意ください。



6月は「食育月間」です。



食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べることは何より大切です。」

給食時間では食事のあいさつや箸の持ち方、感謝の気持ちや残さず食べること、時間を守って食べることなど幅広く取り組んでいます。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組みしてみてください。

1・2年生による“さや”むき体験!!

5月18日(木)の給食に登場した「ピースわかめごはん」のグリーンピースは2年生が調理員さんの仲間となってさやをむいてくれました。開二小は開三中と一緒に給食を作っているため、2校分のグリーンピースをむいてくれました。その重さはなんと30kg!!グリーンピースはすでにむいてあるものが回っていますが、むきたてのグリーンピースは格別です!2年生は「自分でむいたグリーンピースはおいしいな!」「グリーンピースは苦手だったけど、さやむき体験をしたことで食べる勇気ももらいました。」などと感じることがあったようです。(子供たちが書いた観察・振り返りカードは給食前の掲示板に掲示しています。ぜひご覧ください。)また、他の学年の児童も「むきたてのグリーンピースはこんな味がするの!」「2年生がむてくれたなら食べなきゃね!」とお話している姿がありました。

6月は16日(金)に使う“そら豆”を1年生にむいてもらう予定です!
お楽しみに!

【今月のメニューについて】

- 6/2(金) 6月4日「64(むし)」の語呂合わせから「むし歯予防の日」むし歯予防にちなみ“かみかみ”献立です。
- 6/9(金) 今が旬の野菜を使った、「季節野菜のピラフ」が登場します。
- 6/13(火) 大きな釜でコトコトと煮た「さばの味噌煮」が登場します。
- 6/16(金) 子供たちがむいてくれる“そら豆”を使います。
- 6/19(月) 食育の日：今月は熊本県の郷土料理を紹介します。

