

# 6月給食だより

練馬区立仲町小

雨の日が少しずつ増え、じめじめとする季節が近づいてきました。この時期の雨は稲や野菜の成長にとっても大切です。当たり前のように食べているごはんや野菜ですが、自然の恵みがあってこそなのだと改めて実感します。

## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯予防デーに合わせ、6月は歯の材料であるカルシウムを豊富に含んだ食材を意識して取り入れています。



カルシウムの  
豊富な食材



- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 1日 小魚チャーハン、おから珍味団子         | 16日 大豆入りひじきごはん・ししゃもの南蛮漬け |
| 2日 わかさぎの甘露煮、小松菜のごまあえ、豆腐団子汁 | 20日 油揚げの肉詰め焼き            |
| 8日 手作りさつま揚げ、手作りふりかけ        | 22日 ぎせい豆腐、ひじきの炒め煮        |
| 9日 大豆入りサラダ                 | 27日 ビーンズドライカレー           |
| 12日 生揚げの炊き寄せ煮              | 30日 きびなごのごまみそがらめ         |
| 13日 さわらのピカタ                |                          |
| 15日 じゃがいもとひき肉の重ね焼き         |                          |

### じめじめした季節…食中毒にご注意!

この季節、育ちやすいのは作物だけでなく、菌も増えやすいです。予防のためには、食事や調理の前にしっかり手を洗い、調理の時には食品を十分に加工することが大切です。

#### 食中毒予防の三原則

つけない      ふやさない      やっつける



### 季節のお野菜

#### そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

今年は不作で子どもたちに提供できる量はほんの少しですが、1年生の皮むき体験を通して、味だけでなく見た目や感触からも楽しんでもらいたいと思います。

5日 塩ゆでそら豆

### ☆お知らせ☆

- ・6月より毎月19日前後にバースデー献立を取り入れます。6月は開校記念日も合わせてちょっと豪華な献立を予定しています。
- ・6月27日は開四中との小中連携のため、開四中と同じ献立を予定しています。

### ◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	24.0~	17.5~ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
6月分平均	624	25.3	20.2	364	2.3	250	0.39	0.52	23	2.9	4.1