



食育だより



令和6年6月号
 練馬区立仲町小学校
 校長 米田 典子
 栄養教諭 寺島 智子
 児童数配布

6月は雨が多く、ジメジメした日が続きます。季節の変わり目の影響もあり、体調を崩しやすくなるので、生活リズムをととのえ、三度の食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今月の目標：よくかんで食べよう

合言葉は「ひみこのはがーぜ」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。将来にわたり食事をおいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。



ひみこのはがーぜ

肥満予防

よくかむと食べすぎを防いで太りにくくなります。



言葉の発音はつきり

口のまわりの筋肉を使うことで言葉をはつきりさせます。



歯の病気予防

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯や歯ぐきの病気を防ぎます。



胃腸快調

よくかむと消化吸収がよくなり、胃腸の働きを活発にします。



味覚の発達



よくかんで味わって食べると食べ物の味がよくわかります。

脳の発達



脳の血流が良くなり、脳の働きを活発にします。

ガン予防



だ液には、がんを予防するはたらきのある成分が含まれています。

全力投球



歯をしっかりかみしめることで力がでます。

「学校食事研究会」より

★6月の献立より★

●6月4日(火)「大豆入り菜めし・ししゃものみりん焼き・豚肉と生揚げの煮物・牛乳」(歯と口の衛生週間)

「歯と口の衛生週間」にちなんで、カルシウムたっぷりでかみごたえのある食材を使った献立です。

●6月5日(水)「練馬産キャベツのポトフ」(練馬産キャベツ一斉給食)

練馬区では、食育の一環として、練馬産の野菜を区内小中学校全校に配布しています。仲町小では、「練馬産キャベツのポトフ」を作ります。当日はサラダにも練馬産キャベツを使う予定です。

●6月10日(月)「いわしのかば焼き丼」(入梅)

6月11日は暦の上での「入梅」です。梅雨入りのころにとれるいわしを「入梅いわし」といい、1年で最も脂がのっていておいしいとされています。



◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	I補料 -kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月分平均	575	17.4 (25.1g)	32.7 (20.9g)	344	89	2.2	234	0.39	0.51	24	2.3	5.7

※日本食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。