

給食だより



令和7年5月28日
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き
あさごはん』
シンボルマーク



梅雨の季節になりました。これから夏にかけて、高温多湿となるこの時期は、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。また、じめじめと蒸し暑い日がある一方で、梅雨寒と呼ばれるような日もあり、体調を崩しがちです。早寝早起き、そして手洗い・うがいをしっかりと、体調管理に努めましょう。



6月の給食目標

よく噛んで食べよう！

毎日の給食の様子を見ていると、食べ物を口いっぱいに入れて食べていたり、スープや牛乳で流し込むように食べていたりする人を見かけますが、よく噛んで食べられているでしょうか？ 食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



がつよっか とおか は 歯と口の健康週間 です

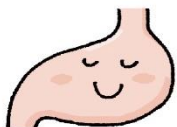
よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は、食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。給食では、6/5（木）にかみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を提供します。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。





がつ こんだてしょうかい 6月の献立紹介



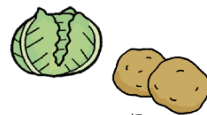
きゅうしょくしょくざい さんち がっこう
給食食材の産地は学校
HPにて公開しています。
ぜひご覧ください。



*** 練馬区でとれた新鮮な野菜を使います! ***

区内で栽培された野菜を練馬区の小・中学校の給食で使用する「一斉給食」が、6月に2回実施されます。北町小学校の予定は以下の通りです。

- 6/4 (水): 「ねり丸キャベツ」をたっぷり使った『ホイコーロー』
- 6/24 (火): ホクホクの「じゃがいも」がおいしい『じゃがいものそぼろ煮』



*** 季節の献立 ***

- 6/10 (火): 入梅献立 『いわしの揚げ浸し』 『もやしの梅じょうゆ和え』
暦の上での梅雨の始まりである「入梅(2025年は6/11)」にちなんで、この時期に旬をむかえる「いわし」と「梅」を使った献立です。この時期のいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって、とてもおいしいのです。
- 6/20 (金): 夏至献立 『ぴりたごはん』
夏至は1年の内で昼間が最も長くなる日です。冬至では「かぼちゃ」を食べますが、夏至では地域によって異なり、「たこ」や「いちじく」を食べるそうです。

給食×図書

きたまちブックランチ Days

6/2~13は
読書旬間です!



6月の青葉の読書旬間にあわせて、給食と図書のコラボを実施します。計5冊の本にまつわるメニューが6月に登場します。

「読んで楽しい! 食べておいしい! ブックランチ Days」をお楽しみに★

- ◆ 6/2 (月): 手作りいちごジャム … 『ルルとウラのいちごのデザート』
- ◆ 6/3 (火): キャベツとじゃがいもと油あげのみそ汁 … 『ライスボールとみそ蔵と』
- ◆ 6/6 (金): 酢豚 … 『さよなら、田中さん』
- ◆ 6/11 (水): コメッコポークカレーライス・ひじきサラダ … 『給食番長』
- ◆ 6/13 (金): チキンガーリックノデー・コンソメスープ … 『のはらキッチンへぜひどうぞ』

このほかにもおいしい食べ物が登場する本が北町小学校の図書室にはたくさんあります! ぜひ、しっかり食べて、たくさん本に出会う機会にしてくださいね!