

給食だより



令和8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・うがいをしっかりして、体調管理に努めましょう。



6月の給食目標

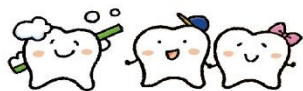
よく噛んで食べよう!

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。







6月4日～10日は歯と口の健康週間です

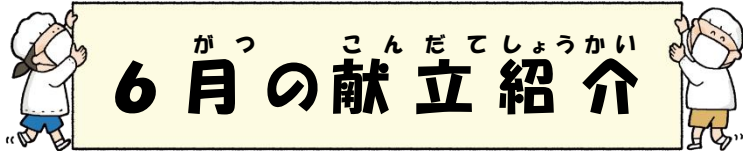
よくかんで食べることは、体によく働きます。みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか? 歯は、食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。給食では、6/4(木)にかみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」を提供します。



よくかむことの効果



<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 



6月の献立紹介

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。

- 6/11 (木): 「ねり丸キャベツ」をたっぷり使った「ホイコーロー」
- 6/22 (月): ホクホクの「じゃがいも」がおいしい「肉じゃが」



*** 季節の献立 ***

- 6/10 (水): 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(2026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。
- 6/19 (金): 夏至献立 「冬瓜スープ」
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ます。給食では全国的に食べられている「冬瓜」をスープでいただきます。

給食×図書

きたまちブックランチ Days

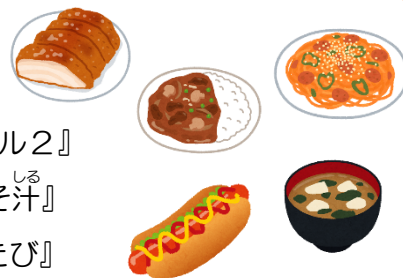
6/1~12は
読書旬間です!



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★

- ◆ 6/1 (月): 鶏の照り焼き … 『精霊の守り人』
- ◆ 6/2 (火): ナポリタン … 『めん たべよう!』
- ◆ 6/5 (金): コメッコハヤシライス … 『給食アンサンブル2』
- ◆ 6/8 (月): 豆腐とわかめのみそ汁 … 『はなちゃんのみそ汁』
- ◆ 6/9 (火): セルフホットドッグ … 『バムとケロのそらのたび』



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、たくさんのお本に出会う機会にしてくださいね!