

きゅうしょくだより 6月

令和7年5月30日
練馬区立北町西小学校

梅雨を迎える時期となりました。「梅雨」の語源は梅の実が熟す頃に雨が続くということに由来します。気温や湿度が高くなって蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒い日があったりするため体調を崩しやすくなります。「早寝早起き朝ごはん」を実践して体調を整え、夏に向かって元気に過ごしましょう。

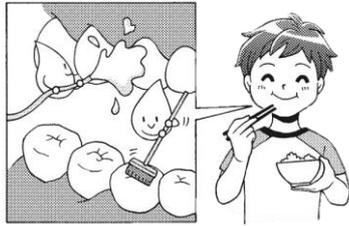


6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければなかなか飲み込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。



よくかんで
唾液をたくさん出して
むし歯を予防しましょう！
6日はカミカミ献立です。

6月は食育月間



毎年6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。また、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

6月10日～22日は入梅

雑節である入梅は暦の上での梅雨入りを指します。この時期に旬を迎える梅や鰯には、夏バテ防止の栄養素が豊富に含まれています。

10日は鰯の梅煮を提供します。

6月は練馬産の野菜が2回提供されます

4日は練馬産 キャベツの日

今年も区内で生産された「ねり丸キャベツ」が区内小中学校で提供されます。本校では、甘みのある「ねり丸キャベツ」をたっぷり使って「ホイコーロー丼」を提供します。

キャベツにはビタミンC・ビタミンU・カルシウム・マグネシウム・食物繊維などが含まれています。ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれています。



24日は練馬産 ジャガイモの日

今年も区内で生産された「じゃがいも」が区内小中学校で提供されます。本校では、じゃがいもをたっぷり使用した「肉じゃが」を提供します。

じゃがいもには、でんぷん・食物繊維・ビタミンC・カリウムなどが含まれています。特にビタミンCは可食部100gで、りんごの約4.7倍含まれています。



5月の給食の主な食材産地



ごぼう…青森県	はくさい…茨城県	じゃがいも…鹿児島県	メロン…熊本県
きゅうり…茨城県・埼玉県	ピーマン…茨城県	さつまいも…千葉県	
だいこん…千葉県	もやし…栃木県	たまねぎ…北海道・佐賀県	煎茶…静岡県
こまつな…埼玉県	ねぎ…千葉県・埼玉県	にんじん…徳島県・栃木県	
しょうが…高知県	えのき…長野県	キャベツ…愛知県・茨城県・鹿児島県	
にんにく…青森県	しめじ…長野県	にら…千葉県	ぶたにく…茨城県
ちんげんさい…茨城県	セロリ…静岡県	ほうれんそう…群馬県	とりにく…宮崎県・岩手県

