

# きゅうしょくだより 6月



令和8年5月22日  
練馬区立北町西小学校



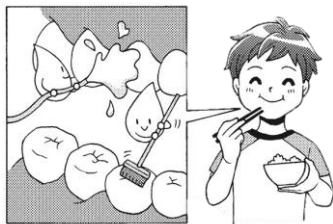
梅雨を迎える時期となりました。「梅雨」の語源は梅の実が熟す頃に雨が続くということに由来します。気温や湿度が高くなって蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒い日があったりするため体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して体調を整え、夏に向かって元気に過ごしましょう。

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！

4日はカミカミサラダを提供します。

## 6月は食育月間



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食材の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

## 1年生とうもろこし皮むき体験

23日に平和台の内田さんの畑で採れたとうもろこしの皮むき体験をします。

当日の給食では、

茹でとうもろこしとして提供します。



## 6月は練馬産の野菜が2回提供されます



### 11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。

### 22日は練馬産 じゃがいも 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「ポテトのミートソース焼き」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。特に肌をきれいに保ってくれるといわれているビタミンCが多く含まれています。



## 5月の給食の主な食材産地



しめじ…長野県

はくさい…茨城県

じゃがいも…鹿児島県・長崎県

メロン…茨城県

きゅうり…埼玉県

ほうれんそう…埼玉県

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

こまつな…茨城県

ねぎ…茨城県

にんじん…徳島県

しらす干し…高知県

しょうが…高知県

えのき…長野県

キャベツ…愛知県、練馬区

にんにく…青森県

ブロッコリー…香川県

にら…千葉県

ぶたにく…茨城県

れんこん…茨城県

セロリ…静岡県

餃子の皮…練馬区

とりにく…宮崎県

