

# 6月給食だより

令和4年 5月31日  
練馬区立練馬小学校  
栄養士

早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク



## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど体にとっていいことがたくさん。噛みごたえのあるものを意識して食べてみましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



6月1日は、国連食糧農業機関(こくれんしょくりょうのうぎょうきかん) (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」

です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさをみなおすとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

### よくある質問



**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているためです。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

**たんぱく質**

...皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

**カルシウム**

...丈夫な骨や歯をつくるのにかかせません。

**ビタミンA**

...目や皮膚・粘膜の健康、成長促進)などに関わります。

**ビタミンB2**

...エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康)に関わります。

### 6月の給食から

#### ～地産地消献立～

8日、練馬区内の小中学校で地場産野菜を使用した一斉献立が実施されます。今回の野菜は「練馬キャベツ」です。練馬小学校ではキャベツたっぷりのチキンポトフをつくります。

#### ～のらぼう菜～

江戸東京野菜のひとつ「のらぼう菜」を使ったご飯を17日に作ります。のらぼう菜は、江戸時代に起きた大規模な食糧不足(飢饉といいますが)から人々を救ったという記録が残されています。

学校給食費の集金にご協力をお願いします。  
来月の引き落とし日は 6月6日 (月) です。

