6月 給食だより

令和５年５月31日
練馬区立練馬第三小学校
校　長　城﨑　　真
栄養士　井筒　美希

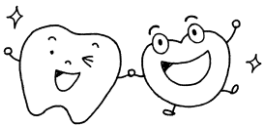
梅雨の季節になりました。この時期は、気温・湿度ともに上がり、食中毒が増える時期でもあります。「食事前の丁寧な手洗い」「清潔なハンカチを身に着ける」など、普段からできる衛生対策をしましょう。

「練馬区産キャベツ」の一斉給食を実施します。

６月７日(水) 区内の小・中学校で、練馬区産キャベツを使用した給食が提供されます。
練馬といえば「大根」ですが、実は練馬区内の畑における作付け面積のトップを占めるのは「キャベツ」なのです。そして、キャベツの生産量は都内№1です。
自分の育った街で作られた野菜を給食で食べられる幸せ。
これからもずっと大切にしていきたいですね。
その大切な練馬区産キャベツ、
練馬第三小学校では「キャベツたっぷりポトフ」で登場します。
キャベツを作ってくれた人、運んでくれた人、おいしく調理してくれた人、
関わってくださったみなさんに感謝していただきましょう。

6/4～6/10は、「歯と口の健康週間」です

歯や口は、体の健康の入り口です。
また、よくかんで食べることは体に良い働きがたくさんあります。
歯と口の健康を守るためにできること始めませんか？



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。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

５月使用農作物産地

にんじん(徳島)	キャベツ(愛知)	たまねぎ(北海道)
ごぼう(青森)	にんにく(青森)	しょうが(高知)
じゃがいも(鹿児島)	こまつな(埼玉)	きゅうり(群馬)

学校給食費の徴収に
ご協力をお願い致します。

６月は、４・５・６月分の給食費が
引き落としになります。

※１０円の手数料がかかります。
口座残高のご確認をお願い致します。