

児童・保護者の皆様

令和元年5月31日  
練馬区立練馬東小学校  
給食部



# 6月給食だより



早寝 早起 朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

6月は雨の多い季節です。外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後はしっかり歯をみがき、甘いものを食べすぎないようにしましょう。自分の歯で食べる大切さについて、家族で話をしてみませんか。

給食では、この1週間に、かみごたえのある食材、カルシウムの多い食材を使った献立を出します。

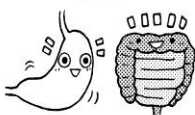


## よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

### かんでよい効果

消化・吸収を  
助ける



満腹に  
なりやすい



むし歯  
予防



脳の働きを  
活発に



## 6月は「食育月間」です！

食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。



## 食中毒に気を付けよう！

明日、6月1日（土）は運動会です。しっかり朝ごはんを食べてから学校に登校させるようにしましょう。

運動会当日のお弁当は、気温の上がる季節ですので食中毒に十分注意したお弁当づくりをお願いいたします。



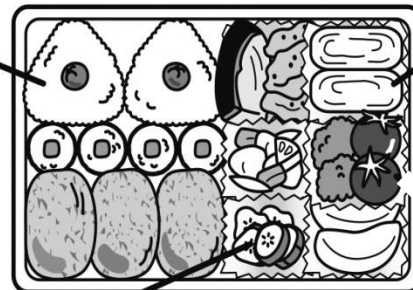
運動会・遠足の時の

## お弁当作りの注意点

ご飯

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

- ★おかずごとに仕切りを入れる。
- ★冷ましてから弁当箱に詰める。



肉・魚・卵

当日、よく火を通す。肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

生野菜

酢漬けなどにする。  
(生野菜は菌が増えやすい)

\*学校給食費の徴収に御協力をお願いします\*

6月の給食費の引き落としは5日（水）です。

今回より新1年生の引き落としも始まります。各学年とも、必ず期日（口座振替の前日）までに、ゆうちょ銀行の指定口座への入金をお願いします。