

# 6月給食だより



6月給食だより



「早寝早起き朝ご飯」  
運動シンボルマーク

平成30年度5月31日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 佐藤友理

～今月の給食から～



## 4日「虫歯予防デー」

6月4日は、「6(む)4(し)」にちなみ、虫歯予防デーです。  
給食では、丈夫な骨や歯をつくるために大切な「カルシウム」やカルシウムの吸収を高める「ビタミンD」を含む食材、また、かみごたえのある食材を使った献立を実施します。  
ひとくち30回かむことを目標に、日頃からよくかんで食べるように心がけましょう。

### ☆ひじき入り卵焼き

「カルシウム」を含むひじき、「ビタミンD」を含む干しいたけ、野菜やひき肉が入った具だくさんの卵焼きです。

### ☆かみかみあえ

軽くあぶった切りいかと野菜をあえた和風のあえものです。

### ☆根菜汁

にんじん、ごぼう、大根などのかみ応えがある根菜が、たっぷり入ったみそ汁です。

## 11日「入梅」☆あじさいゼリー

梅雨の季節を象徴する、あじさいの花に見立てたゼリーを作ります。



## 21日「夏至」☆たこめし

夏至は、一年で一番昼の時間が長く、夜の時間が短い日です。  
関西地方では、この日に「たこ」を食べて、その年のお米の豊作を願う風習があります。  
給食では旬のたこを使って、兵庫県の郷土料理「たこめし」を作ります。



### 〈6月分の主な食材産地〉

#### ☆野菜☆

玉葱… じゃがいも…北海道 にんじん…千葉 大根…東京(練馬)  
いんげん…千葉 きゅうり…東京(練馬) こまつな…埼玉 ほうれん草…埼玉  
キャベツ…茨城 かぼちゃ…北海道 もやし…栃木 ごぼう…青森

#### ☆魚介類☆

えび…インドネシア ししゃも…ノルウェー いか…ペルー かつお節…鹿児島

#### ☆精肉☆

鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

#### ☆卵☆…新潟

☆米☆まっしぐら100%…青森県産

☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道



給食費の徴収にご協力をお願いします。  
6月の引き落とし日は、11日(月)と27日(水)です。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましよう。



健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



かたい物を  
よくかんで食べる



目安は  
一口30回!

骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いを  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく



### 児童一人あたりの給食の平均栄養摂取量(中学年)

|              | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン      |          |          |         | 食塩<br>g   | 食物繊維<br>g |
|--------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|----------|----------|---------|-----------|-----------|
|              |               |            |         |             |         | A<br>μgRE | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |           |           |
| 今月平均         | 619           | 23.8       | 30      | 342         | 2.1     | 256       | 0.4      | 0.5      | 30      | 2.3       | 4.5       |
| 学校給食<br>摂取基準 | 640           | 18～32      |         | 350         | 3       | 170       | 0.40     | 0.50     | 20      | 2.5<br>未満 | 5.0       |

摂取エネルギー全体  
の25%～30%

