

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

6月給食だより

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美



梅雨の季節がやってきました。雨が降り、蒸し暑い日が多くなっていきます。食品や食材にとってこのジメジメは食中毒を起こしやすい環境でもあり、6月は年間で一番食中毒の発生しやすい時期です。食品の取り扱いや手洗い・うがいなどの身近な衛生にも気を付けていきましょう。

6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

学校だけでなくご家庭でも、食べ物に触る前・食事をする前には、必ず手を洗う習慣をつけましょう！

机もしっかりとふきましょう！



—そらまめのさやむき—



5月14日、2年生に“そらまめのさやむき”をしてもらいました。初めてそらまめを見た子供たちは、「こんなに大きいんだ！」とびっくりした様子でした。

さやをむいて中をみると・・・ふわふわのベットで大事に育てられたそらまめを見ることができました。さらに、そらまめがさやとつながり、栄養をもらうおへそがついていることに気付く子もいました。じっくりと観察をして、様々な発見をすることができたようです。



2年生にむいてもらったそらまめは、シンプルに塩ゆでして給食に出しました。

6月は食育月間です

「食育月間」は、国や地域などの団体が協力して、国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活を見直してみましょう！

6月4日～10日は「歯🦷と口👄の健康週間」です

よくかんで食べるといいことがいっぱい！

おなかにやさしくなる

食べ物が小さくなり、消化しやすくなります

集中力が高まる

脳の働きがよくなり勉強や運動に集中できます

味がよくわかる

食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになります

むし歯を防ぐ

唾液がたくさん出てむし歯を予防します

あごがしっかり育つ

大人の歯がきれいに並びあごになります

食べ過ぎを防ぐ

しっかりとかむことで、食べるスピードがゆっくりになり、食べ過ぎを防ぎます

かみごたえのある食品で

かむ力アップ👆

～田二小 かみかみ献立～

- ・4日(火) はりはり漬け
- ・5日(水) 五目豆
- ・6日(木) かみかみサラダ
- ・7日(金) ポリポリ大豆青のり味
- ・10日(月) アスパラの塩ゆで

今月の旬の食材

- ・さやいんげん ・にんじん ・きゅうり ・とうもろこし ・たまねぎ ・トマト
- ・アスパラガス ・ピーマン ・キャベツ ・ごぼう ・三つ葉 ・なす ・かぶ
- ・とびうお ・いわし ・スイカ ・メロン ・さくらんぼ

今月の地場産・産直食材

- ・米：青森県産の「まっしぐら」
- ・七分つき米：北海道の空知産直センター
- ・にんじん、とうもろこし：吉田和生さん

今月の給食より

- ・11日(火) いわしの梅煮・・・梅干しを使い、いわしの骨まで食べられるよう、朝からコトコトじっくり煮ます。
- ・14日(金) あじさいごはん・・・あじさい色になるように、黒米を混ぜ 薄むらさき色にごはんを炊き、じゃこを混ぜます。
- ・21日(金) とうもろこし・・・田二小がお世話になっている、吉田和生さんのとうもろこしです。朝採れたとうもろこしを5年生が皮むきします。

★練馬区一斉献立 キャベツの日

- ・19日(水) “回鍋肉”

練馬区内の全ての学校で、練馬産キャベツを使った給食を出す日です。田二小では、キャベツをたくさん使った回鍋肉を作ります。

★兵庫県の郷土料理

- ・20日(木) “たこめし” “ばち汁”

★ロシアの料理



- ・27日(木) “ピロシキ” “ボルシチ”

たこめし

たこを混ぜたごはんです。瀬戸内海周辺の地域では、昔からたこがよく漁獲されています。この地域では、たこを使った料理が多く作られています。

ピロシキ

パンにさまざまな具をはさみ、油で揚げた料理です。給食では、ひき肉や野菜をいためてトマトベースで味付けした具をはさみ、オーブンで焼きます。

ばち汁

「ばち」とは、そうめんを作る際にできる端の部分のことです。そうめん作りが盛んだった兵庫県では、ばちを汁にいれて食べていました。給食では、そうめんを汁にいれて出します。

ボルシチ

鮮やかな赤色をした煮込みスープです。ロシアでは、ビーツ(赤いかぶ)を使って赤色をつけていますが、給食ではトマトで色をつけます。

6月の給食費の引き落としは、**6月 11日(火)** です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

2回目の引き落としは、**6月25日(火)**です。

給食費納入へのご協力を

よろしくお願いします。

