

令和4年度

練馬区立田柄第二小学校

6月給食だより



校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

「早ね 早ね 朝ね ほん」シンボルマーク

梅雨の季節がやってきました。この時期に梅が熟すことから、「梅雨」と呼ばれるようになったと言われています。

梅雨入りとともに、気温・温度が上昇して、食中毒原因となる、カビや細菌などの微生物の動きが活発になります。手洗い・うがいなどコロナ対策とともに食中毒の予防のため、食品の取り扱いにも気をつけていきましょう。

6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

梅雨の時期は、食中毒の発生が多くなります。予防するためには、「つけない(手を洗う)」「増やさない(食品は低温で保存)」「やっつける(しっかり加熱する)」が大切です。

学校でできることは、しっかりと手を洗うこと。食べ物に触れる前・食事をする前には必ず手洗いをしましょう！

正しい手洗いの仕方



※厚生労働省 参照

ちょうりん通信

5月10日、二年生に給食で食べる「空豆」をさやからむいてもらいました。初めてさやむきをする子、おうちでお手伝いをしている子、豆が苦手な子。皆、真剣な表情で取り組んでいました。観察カードに描かれた「空豆」は本物そっくりで驚きました。給食ではシンプルに塩ゆでにして出しました。「おいしかった!」「苦手だけど食べられた!」など、うれしい報告を聞くことができました。

5ねんせいの
とうもろこしも
たのしみりん



5月に使用した主な野菜の産地

たまねぎ 埼玉県・人参 静岡県・きゅうり 群馬県・大根 千葉県・ねぎ 埼玉県・えのきたけ 長野県
にんにく 青森県・しょうが 高知県・ごぼう 青森県・ほうれん草 埼玉県 群馬県・じゃがいも 鹿児島県
そら豆 鹿児島県・里芋 栃木県・れんこん 茨城県・白菜 茨城県・ピーマン 茨城県

6月が旬の食材

野菜	オクラ もらまの 空豆	かぼちゃ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	アスパラガス グリーンピース	サヤインゲン じゃがいも	しそ ピーマン
魚	あじ 鰯	あじ 鰯	かつお 鰹	かれい 鱈	きびなご	たこ
くだもの 果物	メロン	さくらんぼ	あんず	なつみかん	ブルーベリー	うめ 梅

6月の献立から

6月4日から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

た液がたかさん出てむし歯を
予防します



あごがしっかり育つ

大人の歯がきれいに並ぶ
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

かみかみメニュー

- ・7日 シャキシャキせんこんバーグ
- ・8日 いかと大豆のんにくしょうゆ揚げ
- ・9日 五穀かみかみご飯
- ・10日 根菜のみそ汁

・10日(金) 鶏肉の梅だれかけ... 磨の上では「入梅」梅雨入りの日。鶏肉のタレをかけた唐揚げにします。

・13日(月) 人参ガレット... 田二小がお世話になっている農家の吉田さんの「人参」を甘さがひきたつガレットにします。

・15日(水) ねり丸キャベツたっぷり回鍋肉... 練馬区の全小中学校で特産品の「ねり丸キャベツ」を使う「一斉給食」の日です。

・20日(月) 吉田さんのゆでとうもろこし... 5年生が朝採れたてのとうもろこしの皮むきを行い、給食で出します。

・21日(火) 夏至献立 たこ飯... 関西では一部の地域で米の豊作を祈って「タコ」を食べる習慣があります。「たこ」の足のようになががしっかりと大地に根付くようにという思いがあるそうです。

★郷土料理「長崎県」 17日(金)... ご当地メニュー「トルコライス」をイメージしたケチャップライスとチキンカツです。

★世界の料理「韓国」 21日(水)... 豚肉のそぼろとゆで野菜を混ぜ込んだ「ビビンバ」です。

甘辛い味つけの「ヤンニョムごぼポテト」と韓国の冷たいデザート「ファチェ」を添えます。

6月の給食費の引き落としは6月13日(月)です。

※2回目の引き落としは6月27日(月)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。