

給食だより 6月号

練馬区立旭町小学校
 校長 道山 正史
 栄養士 宮澤 優依
 家庭数配布

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

さやむきをしたよ！

5月10日に1年生が空まめ、15日には2年生がグリーンピースのさやむきを行いました。空まめのさやは1年生にはややかたく、苦戦している



様子の子も見られました。空まめのさやの内側についている綿を触って「しっとりしている」「ふわふわだ」などの感想がでました。2年生は小さなさやにぎっしり詰まったグリーンピースを見て「きれいにならんでいるね」「つるつるしている」と話



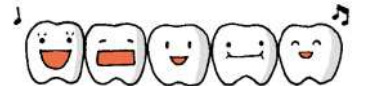
していました。それぞれその日の給食で提供しましたが、自分たちでむいた野菜はおいしかったようで、しっかり食べてくれました。

いっぱいかむと良いこといっぱい！

かむことにはたくさんの健康効果があります。なかでも、かむことは集中力を高めたり、記憶力が高まったりするといわれています。



その理由は、かむことで、あごの筋肉が動き、脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。学校給食では歯と口の健康週間に合わせて様々なかみごたえのある献立を予定しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこなどのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



～ 5月食材産地情報～

もち米-岩手 小豆-北海道 米・ごぼう・きぬさや・アスパラガス-青森 蕨-国産 卵・もやし-栃木 グリンピース-ニュージーランド・福岡 抹茶-京都 緑豆春雨・ビーフン-タイ ホールコーン-アメリカ 北海道 わかめ・カツオ-三陸沖 大豆-北海道 バター・クリームコーン・たまねぎ-北海道 切り干し大根-宮崎 かまぼこ-アメリカ タイ ウズラの卵-愛知 群馬 人参-徳島・千葉・長崎 筍・チンゲンサイ・セロリ-静岡 長ねぎ-千葉・茨城・埼玉 生姜・アジ-長崎 白菜・パセリ-にら-茨城 ジャがいも-鹿児島・長崎 えのきだけ・レタス・鶏ガラ-長野 さやいんげん・大根・空豆-千葉 ほうれん草-千葉・埼玉 にんにく-青森・香川 小松菜・きゅうり-埼玉 キャベツ-神奈川・千葉・茨城・愛知・埼玉・練馬区 トマト-愛知 焼き豚・とんこつ-群馬 豚肉・鶏肉-岩手 しらす-愛媛 ホキ-ニュージーランド アサリ-熊本 ししゃも-ノルウェー いか-ペルー むきえび-ミャンマー 秋鮭-北海道 牛乳(予定産地)-東京・群馬・山梨・岩手・宮城・青森<学校給食用牛乳の、放射性物質自主検査の結果、いずれも乳等省令の基準値に適合していました。>

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	給食摂取エネルギーの 25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
6月分平均	612	25.0	29	352	2.3	191	0.25	0.39	14	2.7	4.5