

給食だより 6月号

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。食育月間の取り組みとして、19日には練馬区産のキャベツを使用した献立で地産地消の給食を予定しています。

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よう。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よう。

さやむきをしたよ！

5月13日に2年生がグリーンピースの、28日に1年生が空まめのさやむきを行いました。



ぎっしり
つまっていたよ！

空まめのさやは1年生にはややかたく、

苦戦している様子でしたが、すぐにコツをつかみきれいにさやをむくことができました。



空まめのベッドは
しっとりふかふかだ！

それぞれの日の給食で、グリーンピースご飯とかき揚げにして提供しました。自分たちでむいた野菜は一段とおいしかったようです。

～5月食材産地情報～

芽ひじきー国産 大豆・小豆・白インゲン豆・玉ねぎ・冷凍ホールコーンー北海道 卵・もやしー栃木 干しいたけー大分 もち米ー佐賀 緑豆春雨ータイ 寒天・セロリ・ぶなしめじ・パセリー長野 カットわかめー三陸沖 青海苔ー愛知 にんじんー徳島 ちんげんさい・さやいんげん・長ネギー千葉 大根・かぶ・小松菜ー練馬 にんにくー青森・練馬 ショウガー高知 れんこん・白菜ー茨城 キャベツー神奈川 ほうれん草ー埼玉 グリンピース・じゃが芋ー鹿児島 ゴボウー青森 キュウリー群馬 鶏肉・鶏ガラー宮崎 豚肉ー群馬 ちりめんじゃこー兵庫 イカーー北太平洋沖 かつおぶしー太平洋近海 牛乳(予定産地)ー東京・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。>

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。



かみごたえのある食品で かむ力アップ！

学校給食では歯と口の健康週間に合わせてきんぴらにするめを入れたり小魚を使ったり、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。

