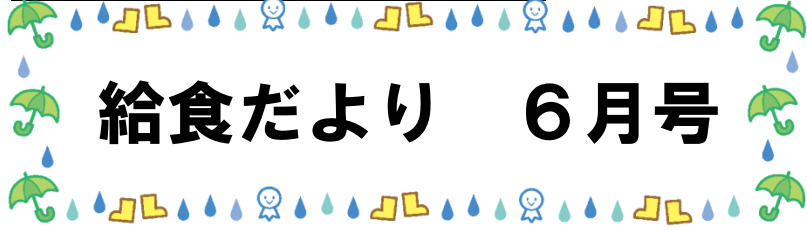


おうちのひとと、いっしょによみましょう



# 給食だより 6月号

令和3年5月31日  
練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
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。食育月間の取り組みとして、9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噛んで、健康な生活を送りましょう。

## たくさん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、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、あごの筋肉が動くことで脳の血流がよくなります。すると、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるためです。学校給食では歯と口の健康週間に合わせて、イカやいわしなど、かみごたえのあるものを取り入れた献立を予定しています。ご家庭でも食物せんい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ください。



## 作ってみよう！簡単メニュー



「歯と口の健康週間」にあわせて、切り干し大根を使ったサラダをご紹介します。煮物のイメージが強い切り干し大根ですが、さっと戻してそのまま調味料で和えてもおいしく食べられます。ポリポリした食感がおいしいサラダになります。

切り干し大根 1袋 (約60g) を水でもみ洗いしてから 15分ほど水で戻します。水けをよく絞って食べやすい長さに切ります。水菜やキュウリ・ニンジンなど、好みの野菜を千切りにして混ぜてドレッシングなどで味付けします。おすすめは、しょうゆとマヨネーズを混ぜたドレッシングです。ぜひ試してみてください。



## さやむきをしたよ！

春は豆がおいしい季節です。5月11日に2年生がグリーンピースのさやむきを、13日には1年生がそらまめのさやむきを、それぞれの生活科の授業の一環として行いました。本校は豊溪中学校の給食も一緒に調理しているため、約500人分のさやむきを行いました。1年生も2年生も、作業の初めは苦戦していたようでしたが、2つ3つとむいていくうちに、どんどんコツをつかんでいきました。触った感じはどうか、さやの中はどうなっているかななど、しっかり観察をしていました。

授業が終わると調理員さんが給食室で丁寧に洗い、グリーンピースは「グリーンピースご飯」に、そらまめは「そらまめ入りかき揚げ丼」として調理して提供しました。この日の給食はどちらも残菜が少なく、みんなおいしく食べていました。

## 6月のこんだてから



- 7日★いかのしょうが焼き 歯と口の健康週間にあわせて、よく噛んで食べる必要があるイカを生姜焼きにします。
- 8日★いわしのうめぼしに いわしを梅干しと一緒に煮ることで臭みを消し、さっぱり食べられる煮物です。骨まで柔らかく煮込むので、よく噛んで丸ごと食べてほしい一品です。
- 9日★ねりまキャベツ入りポトフ 練馬区産のキャベツをたっぷり使ったポトフです。
- 18日★食育の日 熊本県の郷土料理「高菜漬け」を使ってチャーハンを作ります。タイピーエントは、ゆで卵やエビなどが入った具たくさん春雨スープです。

### ～5月食材産地情報～

米-新潟 小麦粉・米粒麦・もち米-国産 白いりごま-パラグアイ レンズ豆・冷凍コーン-アメリカ 豆乳(大豆)-カナダ ツナ-西太平洋(加工地・静岡) ちくわ(スケソウダラ)-インド・タイ 冷凍グリーンピース-ハンガリー 青のり-愛知 小松菜-埼玉 豚肉-青森・北海道 いか-ペルー 人参-徳島 豚骨-群馬 ししゃも-ノルウェー 玉子・もやし-栃木 焼き豚-茨城 ちりめんじゃこ-広島・香川・愛媛 にんにく-青森 かつお-宮城・鹿児島 しょうが-長崎 鶏ガラ-長野 いわし-鳥取 ネギ-千葉、茨城 鶏肉-岩手 さば-ノルウェー わかめ-三陸沖 たけのこ-九州 白いんげん豆・大豆-北海道 キャベツ-愛知、神奈川、練馬区 きび-北海道・秋田・長崎・岩手 赤ピーマン-宮崎、高知 玉ねぎ-佐賀、兵庫 きゅうり-埼玉 白菜・レンコン・ピーマン-茨城 切り干し大根-宮崎 しめじ-長野 パセリ・大根・そら豆-千葉 ごぼう-青森 ほうれん草-埼玉 里芋-宮崎 じゃがいも・さやいんげん・グリーンピース・甘夏みかん-鹿児島 美生柑-愛媛