

# 6月給食だより

平成27年5月29日  
練馬区立春日小学校  
栄養士 加藤 史帆

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供たちにとって、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せんか？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。

「食育基本法」が制定されて今年で10年

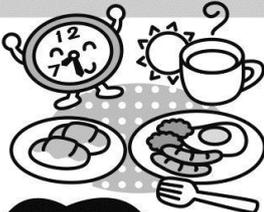
## 6月は「食育月間」です！

食育基本法では、「食育」を以下のように位置付けています。

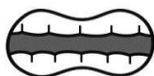
- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもの。
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子供のうちから望ましい食習慣を形成していく事が大切です。

### 家庭での「食育」実践度チェック！

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？ 
---	---	---	--	---

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



目安は一口30回

## しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回ぐらいかんでいますか？よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足が得られたりと、体にとって良いことがたくさんあります。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかむと...

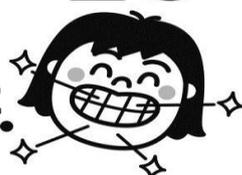
虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！





# 5月の献立より



<献立> 麦ごはん ふくさたまご キャベツの昆布漬け 豆腐の味噌汁

1日は具材がたくさん入った卵焼き、ふくさたまごを作りました。甘い卵焼きは子供たちに人気があると思いましたが、ふくさたまごよりもキャベツの昆布漬けの方が人気があり、子供たちから「野菜のおかわりないの〜？」との声をたくさんもらいました。和えるだけの簡単副菜ですが、野菜を食べてくれる人気メニューなので是非ご家庭で作ってみてください。

<キャベツの昆布漬けの材料・作り方(1人分)>

・キャベツ 30g

・きゅうり 10g

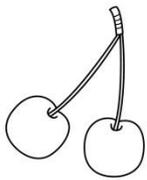
・塩昆布 1g

・しょうゆ 0.6g

・ごま油 1g

① 野菜をかるく茹で、冷水にさらす。(生のままでもOK)

② 合わせた調味料と塩昆布に①の水分をしっかりきった野菜を和える。



## 今月の旬の食べ物 さくらんぼ



### 季節感たっぷり果実

初夏を告げる代表的な味覚さくらんぼ。正式には西洋実桜といいますが、<sup>ももとう</sup>桜桃の名前でも親しまれています。栽培は手仕事が多く手間がかかるので、高値がつけられています。また日持ちもしないため、流通期間が短く食べそびれてしまうこともあります。

#### <新鮮の見分け方>

皮にツヤとハリがあるもの

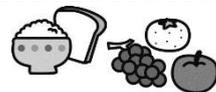
傷がなく、色が鮮やかなもの

#### <栄養>

微量ずつですが、各種ビタミン、ミネラル、リンゴ酸やクエン酸、ブドウ糖と果糖がバランス良く含まれているので、疲労回復、美肌作用、高血圧予防の効果も期待できます。



### 給食食材の予定産地



精米…青森県産米(まっしぐら) 牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県  
にんじん…埼玉・徳島 しょうが…長崎 にんにく…青森 玉葱…佐賀 じゃがいも…鹿児島 小松菜…埼玉  
※ 5月分の食材における予定産地ですのでご了承ください

いつも学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます。今月の引き落としは 6月5日(金) です。

先月の徴収の日程に誤りがありましたことをこちらでお詫び申し上げます。今後、休日や祝日に徴収日(5日)が重なる場合は、徴収日(5日)より後の平日に引き落としとなります。ご迷惑おかけして申し訳ございませんでした。

今後とも期日のお支払いのご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。