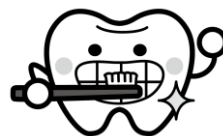


6月 給食だより

令和 7年 5月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

6月に入ると梅雨入りが間近になります。梅雨入りすると気温や湿度が高くなり、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、手洗いなど身の回りの衛生面には特に気をつけましょう。また、天候が不順な日が多くなり体調を崩しやすくなっているので、睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えておきましょう。

6月の献立から



★6月4日 練馬区産キャベツ使用給食

練馬区産のキャベツが区内小中学校に配られ、全校一斉にキャベツを使った給食を実施します。四季の香小学校ではホイコーローを作ります。新鮮なキャベツのおいしさを味わってください。



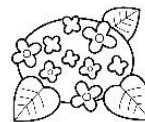
★6月5日 かみかみ献立

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。5日の給食は、大豆や根菜などの噛みごたえのある食材を使用した「かみかみかきあげどん」を作ります。



★6月11日 入梅献立

6月11日は入梅です。暦の上で梅雨に入るとされ、梅の実が熟すころなので「梅」の字が使われるようになったといわれています。この時期にとれるいわしのことを「入梅いわし」といい、一年のうちで最も脂がのっておいしいとされています。



★6月13日 開校15周年お祝い献立

14日に開校15周年をお祝いする行事があります。給食では前日の13日にお祝い給食を作ります。すまし汁には祝なるとを入れます。

★6月26日 練馬産じゃがいも使用給食

今までは6月には練馬区産キャベツを使用した給食を実施していましたが、今年はじゃがいもも配布されることになりました。人気のある肉じゃがにして味わいたいと思います。（本来は25日がじゃがいも配布の日ですが、四季の香小では6年生が移動教室のため、翌日の26日にずらして実施します。）

5月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	北海道	○にんじん	徳島県	○きゅうり	神奈川県
○にんにく	青森県	○大根	千葉県	○小松菜	瑞穂町
○パセリ	長野県		練馬区	○長ねぎ	栃木県
○もやし	栃木県	○キャベツ	愛知県	○にら	栃木県
○ごぼう	青森県	○じゃがいも	鹿児島県	○アスパラガス	栃木県
○里芋	千葉県	○しょうが	高知県	○カラマンダリン	愛媛県
○えのき	長野県	○セロリ	静岡県	○メロン	茨城県

「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17（2005）年 6 月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年 6 月は食育月間・
毎月 19 日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食
事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6 月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

