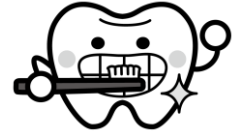


# 6月 給食だより

令和 8年 5月 29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月に入り、いよいよ梅雨入りが間近になります。これからの時季は、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、食事をしっかりととり、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 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。4日の給食は、いかやこんにゃく、くきわかめなどの噛みごたえのある食材を使用した「かみかみ献立」です。いつもよりかむことを意識しながら食べましょう。



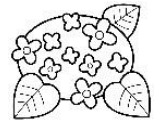
### ★6月11日 練馬区産キャベツ使用給食

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。新鮮なとれたてのキャベツのおいしさを味わってください。



### ★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19日 食育の日 大阪府の料理

今月は大阪府にちなんだ料理を作ります。きつねうどんは、油揚げを甘辛く煮てうどんのつゆに加えて作ります。だしをしっかりときかせたつゆが特徴です。大阪の料理といえばたこ焼きを思い浮かべる人が多いと思います。給食では小麦粉の代わりにじゃがいもを使ってたこ焼きポテトを作ります。じゃがいもを使っても、食べたら本物のたこ焼きと同じような味がしますよ。

### ★6月22日 練馬産たまねぎ使用給食

今年はキャベツだけではなく、玉ねぎが練馬区から配布されることになりました。玉ねぎをたくさん使う「ポークストロガノフ」にして味わいたいと思います。

## 5月に使用した主な食材の産地

○しょうが	茨城県	○じゃがいも	長崎県	○長ねぎ	埼玉県
○にんにく	青森県	○里芋	埼玉県	○ほうれんそう	町田市
○にんじん	静岡県	○もやし	栃木県	○ピーマン	沖縄県
○きゃべつ	練馬区	○ごぼう	青森県	○たけのこ	熊本県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	茨城県	○えのきたけ	長野県
○小松菜	瑞穂町	○大根	千葉県	○はるか	愛媛県
○きゅうり	高知県	○セロリ	静岡県	○河内晩柑	愛媛県

# 未来へつながる「食」を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## ● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

## ● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

## おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

食事の前はせっけんで手を洗いましょう。

食中毒予防のために、食事の前はせっけんを使って手を洗いましょう。手首まできれいに洗って、清潔な手で食事をしましょう。