

6月給食だより

平成26年 5月 30日
 練馬区立光が丘四季の香小学校
 校長 富澤 素子
 栄養士 初瀬 早紀

梅雨に入ると、不安定なお天気が多くなります。気温の差が大きいと、体調を崩しやすくなります。また、湿気の多いこの季節は、食べ物がかさったり、カビたりしやすく、食中毒にも注意が必要です。外から帰ってきたときはもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？ 6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『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そだてることです。(食育基本法により)」生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べること」は大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてはいかがでしょうか。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な歯は一生の宝物です。噛むことは健康の源です。子どもの頃から、よく噛む習慣を身につけることが大切です。丈夫な歯をつくるために、次の3つのことに注意しましょう。

- ◎ 歯を丈夫にする。
 - ☆歯をつくる食べ物
 - カルシウムの多いもの（小魚、海藻など）
 - ビタミンA、ビタミンCの多いもの（人参、ほうれん草、トマトなど）
 - たんぱく質の多いもの（肉、魚、豆腐など）を好き嫌いなく食べる。
 - ☆よく噛んで食べる。
 - 噛みごたえのある食べ物をすすんで食べよう。
- ◎ 甘いものを食べ過ぎない。
 - ☆炭酸飲料を飲み過ぎない。(砂糖の摂り過ぎに注意)
 - ☆歯にベタベタくっつく甘いお菓子（キャラメル、チョコレートなど）を食べ過ぎない。
- ◎ 歯をきれいに磨こう。
 - ☆食べかすは、むし歯の原因になります。食後に歯磨きの習慣をつけましょう。



ご家庭では、こんな「食育」を！

- 家族で食卓を囲みましょう
- 一緒に食事の支度をしましょう
- 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
- 家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

5月で使用した 主な食材の産地	
ごぼう	青森県
人参	徳島県
大根	千葉県
じゃが芋	鹿児島県
小松菜	埼玉県
ねぎ	千葉県
キャベツ	神奈川県
白菜	茨城県
玉葱	北海道
にんにく	青森県
	香川県
きゅうり	群馬県
赤ピーマン	茨城県
もやし	栃木県
竹の子	愛媛県
生姜	高知県
青梗菜	茨城県
えのきたけ	長野県
パセリ	千葉県
ブロッコリー	愛知県
しめじ	長野県
そら豆	長崎県
美生柑	熊本県
ピーマン	静岡県
アスパラガス	長野県

6月の献立から

6月 4日～6月10日 歯の衛生週間

歯の衛生週間では、よくかんで食べてもらうことをねらいとした料理を献立にいたしました。よくかんで食べると身体にいいことがたくさんあります。30回を目標によくかんで食べて下さい。

日付	よくかんで食べてほしい料理
6月 4日	小魚と大豆の揚げ煮
6月 5日	かみかみサラダ
6月 6日	いかのチリソース
6月 9日	はりはり漬け
6月10日	フランスパン

こんな食材で、ガみガみ運動！



よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- 脳の刺激し、頭の働きをよくする
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする
- あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



梅を使って
 いわしの梅煮
 あじさいにみたてた
 あじさいゼリー

6月 12日 入梅献立

入梅は、梅雨の季節に入る最初の日で、その日から約30日間が梅雨です。梅の実が熟する頃に雨季に入ることから入梅といわれるようになったとも言われています。

6月 19日 食育の日

食育の日ということで、東京都の郷土料理と、八丈島でとれたトビウオを使った給食にしました。東京都の味を知ってもらえたらいいな、と思います。

6月 27日 おたんじょうび給食

6月のおたんじょうび給食は6月27日です。楽しみにしていて下さい。

東京都の郷土料理：深川飯
 トビウオ料理：とびうおハンバーグ

おたんじょうびデザート