



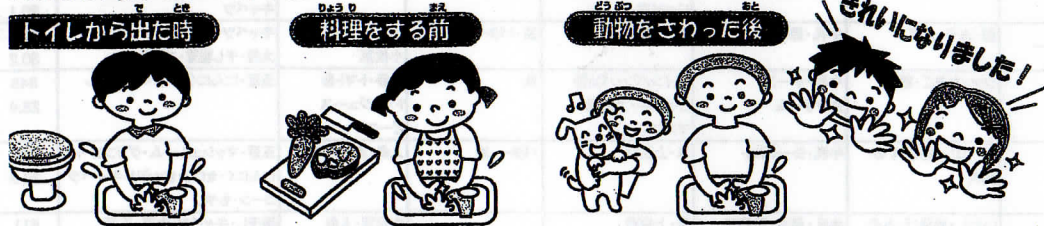
6月給食たより



平成27年 5月 29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。カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ると冬のような寒さになったり・・・気温の差が大きいと、体調を崩しやすくなります。体調管理には十分気を付けましょう。また、湿気が多いこの季節は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切ですので、食事の前や、外から帰ってきたときには、必ず手を洗いましょう。

こんな時にもわすれずに...



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

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く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感が得られたりと、体にいいことがたくさんあります。

よくかむと...
 虫歯や肥満の予防
 集中力・記憶力アップ

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!

あごや歯の発育の助けに

5月に使用した主な食材の産地

○人参	徳島県 埼玉県	○キャベツ	神奈川県 茨城県	○玉ねぎ	北海道 愛知県
○竹の子	福岡県	○えのき茸	新潟県	○にんにく	青森県
○生姜	高知県	○白菜	茨城県	○青梗菜	千葉県
○大根	千葉県	○じゃが芋	長崎県	○絹さや	徳島県
○新竹の子	静岡県	○トマト	熊本県	○きゅうり	宮崎県
○長ネギ	千葉県	○もやし	栃木県	○そら豆	鹿児島県
○パセリ	長野県	○りんご	青森県	○グリーンピース	静岡県
○赤ピーマン	山形県	○にら	千葉県	○小松菜	練馬区
○ピーマン	鹿児島県				

「食育基本法」が制定されて今年で10年

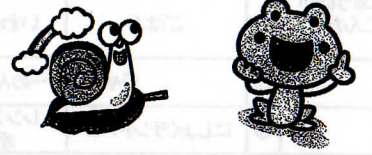
6月は「食育月間」です!

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べきもの。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、健全な食生活を実施することができる人間を育てること。と位置付けています。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ことが大切です。ご家庭でも、出来ることから「食育」に取り組みしてみたいかがででしょうか。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★



6月の給食から



6月4日～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おらいとした料理や、カルシウムたっぷりの献立を取り入れました。

6月11日 入梅献立

入梅とは、梅雨に入る最初の日をいいます。梅の実が熟す頃に雨季に入ることから入梅と言われるようになったそうです。

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ムロアジを使った給食にしました。

東京都の郷土料理：深川飯
 ムロアジ料理：ムロアジのさんが焼き

- 4日：かみかみメニュー
→かみかみサラダ
- 5日：かみかみ&カルシウム
→小魚と大豆の揚げ煮
- 8日：昔のおやつでかみかみ
→チョコタフィー
- 9日：カルシウムたっぷり
→ツナのチーズロール
- 10日：かみかみメニュー
→シーフードピラフ

6月22日 夏至献立

夏至はちょうど田植えの時期です。そのため関西では、田植えを終えた農家が、植えたイネがタコの足のように根を広げ、タコの吸盤のようにしっかりと地面に根付くことを祈って、タコを食べていたそうです。

ポテトご揚げ

おたんじょうびデザート

6月26日 おたんじょうび給食

6月のおたんじょうび給食は26日です。楽しみにしていて下さい。

※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いたします。