

6月給食だより

平成28年 5月 31日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 高野 博文
栄養士 初瀬 早紀

6月は食育月間です。近年、小学生の約5人に1人、中学生の3人に1人が、朝ご飯を一人で食べていると言われています。また、塾や習い事などにより、夕ご飯も家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、一人で食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会をふやしていただけたらと思います。子供の頃から豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは…
(食育基本法より)

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
○さまざまな経験を通じて「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。

6月4日～10日 歯の衛生週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事を美味しく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子供のころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

給食では、よくかんで食べられる、かみごたえのある食材を使ったり、骨や歯を丈夫にするために必要なカルシウムを豊富に含む食材を使った料理を出します。

- | | |
|---|---|
| 6日(月) ☆ よくかむ and カルシウムたっぷり
「小魚と大豆の揚げ煮」
☆ カルシウムたっぷり
「肉豆腐」 | 8日(水) ☆ よくかむ
「チョコタフィー」 |
| 7日(火) ☆ よくかむ
「バジルトースト」
「かみかみサラダ」 | 9日(木) ☆ よくかむ
「たこのパプリカライス」
「かりかりごぼうサラダ」
☆ カルシウムたっぷり
「マカロニグラタン」 |

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる

・よくかんで食べる

・好き嫌いをせず、バランスよく食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

・食べた後は歯をみがく習慣を!

食中毒に注意!

梅雨に入ると、じめじめ、湿度が高い日が続きます。そんな時期は特に食中毒に注意が必要です。食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒を防ぐには、「付けない・増やさない・やっつける」が大切です。外から帰ったときや、食事の前などにはしっかりと手を洗うようにしましょう。

★こんな時にもわすれずに…

トイレから出た時 **料理をする前** **動物をさわった後**

6月の給食から

手を洗おう

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ねらいとした料理や、カルシウムたっぷりの献立を取り入れました。

6月 10日 入梅献立

入梅とは、梅雨に入る最初の日を言います。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：鶏肉の梅味噌焼き

6月 17日 食育の日献立

6月は食育月間、19日は食育の日です。そのため、6月17日に東京都の郷土料理と八丈島でとれた△ロアジを使った献立にしました。

東京都の郷土料理：深川飯
△ロアジ料理：△ロアジの和風ハンバーグ

6月 23日 おたんじょうび給食

6月のおたんじょうび給食は23日です。楽しみにしていて下さい。

5月に使用した主な食材の産地

○生姜	高知県	○ごぼう	青森県	○人参	徳島県	○セロリ	静岡県
○玉ねぎ	北海道	○美生柑	熊本県		静岡県	○キャベツ	練馬区
○トマト	群馬県	○パセリ	千葉県		千葉県	○えのき	長野県
○じゃが芋	鹿児島県	○キャベツ	神奈川県	○大根	千葉県	○竹の子	愛媛県
○にんにく	青森県	○白菜	茨城県	○青梗菜	茨城県	○小松菜	埼玉県
○ピーマン	茨城県	○なつみ	愛媛県	○ねぎ	茨城県	○もやし	栃木県
○にら	茨城県						
○スナップエンドウ	群馬県	○アスパラガス	茨城県		茨城県		長野県

おたんじょうびデザート