

# 6月 給食だより

平成29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。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、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と位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから、様々な「食」に関する経験を積んで行くことが大切です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に朝食をとったり、食事の支度をしたり等心がけてみてください。

## 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける

家族で食卓を囲む

園士料理や行事食を取り入れる

親子で一緒に食事の支度をする

家庭菜園や園芸を体験する機会をつくる

## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。よくかんで食べることで、食べ過ぎを防いだり、虫歯予防につながります。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たりします。

5日(月) ☆ よくかむ  
「シーフードピラフ」

6火(火) ☆ よくかむ&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」

7日(水) ☆ よくかむ  
「バジルトースト」  
「かみかみサラダ」

8日(木) ☆ よくかむ  
「チョコタフィー」

9日(金) ☆ よくかむ  
「いかのチリソース」

よくかもう！  
一日30回

### 5月に使用した主な食材の産地

○人参	徳島県	○ごぼう	青森県	○竹の子	愛媛県	○玉ねぎ	北海道
○じゃが芋	鹿児島県	○大根	千葉県	○小松菜	埼玉県	○長ネギ	千葉県
○えのき	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	○キャベツ	愛知県	○もやし	栃木県	○うど	練馬区
○里芋	愛媛県	○パセリ	長野県	○美生柑	熊本県	○にら	千葉県
○きゅうり	埼玉県	○トマト	千葉県	○新じゃが芋	長崎県	○そら豆	茨城県
○小玉すいか	茨城県						

## あの本と給食がコラボ！BOOK 給食

5月31日～6月28日が読書月間ということで、図書先生と相談をして、本に出てくる料理を給食に出します。本とのコラボを楽しみにして下さい。

低学年 ☆こまったさんのコロック☆



こまったさんシリーズは、みなさんも一度は読んだことがあるのではないのでしょうか？今回は本の最後でこまったさんが九宮鳥のムノくんと一緒に作るツナカレーコロックを再現してみました。

中学年 ☆小さなスプーンおばさん☆



片田舎の平凡なおばさんが、突然小さくなったり、もとの大きさに戻ったりする空想に満ちた物語です。今回は小さな姿でおじいさんとマカロニを買いに行く物語に登場するマカロニスープを出します。

高学年 ☆3人のパパとぼくたちの夏☆



お父さんの家事サボりが原因で主人公のめぐが家出をします。そのときに会った2人の女の子と2人のパパ、そして、めぐとパパの夏休みのお話です。本の最後にめぐが作る、豆のサラダを再現してみました。

## 6月の給食から

6月2日、16日、23日 BOOK 給食

5月31日～6月28日が読書月間ということで、本に出てくる料理を給食に出します。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間では、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。

6月15日 先生のふるさとの味～音楽 本橋先生：東京都～

音楽の本橋先生のふるさと東京都の料理を聞いて給食に出します。

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26日です。楽しみにして下さい。

6月26日 世界の料理～カナダ～

- 6月はカナダの料理を出します。
- \*メープルフレンチトースト：  
メープル味のフレンチトーストです。
- \*サーモンチャウダー：  
鮭の入ったスープです。
- \*プーティン：  
グレイビーソースというソースがかかったチーズの入ったポテトです。

### あの先生の

## ～ふるさとの味～

名前：本橋 ひとみ  
 出身地：東京 生まれは品川区  
 自慢の郷土料理：深川のし、つだ煮、江戸前寿司  
 むんじゃ焼き、どじょう鍋

郷土の紹介：日本の中心、東京は国際色も豊か  
 江戸時代は、海が広がって、山も多くなって、海沿いの町が栄え、  
 郷土料理の紹介：東京は今は世界中の食べ物が入り込んで、  
 食べられるが、江戸時代は、そば、江戸東京湾とれた魚が人気だったので、下町ではつだ煮、どじょう鍋が有名です。

子供たちに一言：練馬のたくあん漬や、昔の人は何を食べていたのか等、聞いてみるのも楽しいですよ。