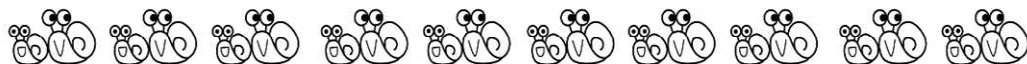


# 6月給食たより

令和 4年 5月 31日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 繁田 幸江  
栄養士 伊藤 さおり

もうすぐ梅雨の季節です。この時期に梅の実が熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったといわれています。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、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ります。コロナ対策とともに、食中毒の予防のためにも衛生面には特に気をつけましょう。日々の体調を整えながら、手洗い、うがいを食事前に忘れずに行って、梅雨の季節も元気に過ごしましょう。

## 6月の献立から



### ★6月6日 歯と口の健康週間「かみかみ献立」

乾物の大豆を給食室で朝からコトコト煮て茶飯に炊き込んだ大豆入り茶飯、小魚のししゃもにカルシウムの多いごまをまぶして焼いたししゃもの南部焼き、根菜の入った野菜みそ汁などの、かみかみ食材を取り入れた和食の献立にしました。よくかむことを意識して食べてもらえたらと思います。



### ★6月8日 ねりまキャベツ一斉給食

ねりまキャベツを使った給食が、練馬区内の小中学校で行われます。光が丘四季の香小学校ではキャベツをたっぷり使った、ホイコーロー丼を作ります。自分たちの住む練馬の土地で収穫された、旬の味を楽しみ、練馬の農業を考える機会とします。

### ★6月10日 入梅献立

入梅のころに旬を迎えるいわしは入梅いわしと呼ばれます。いわしをしょうがと一緒に柔らかく煮ます。

### ★6月21日 新さつまいもご飯

初夏に収穫されるさつまいもは、水分が多く秋のさつまいもとはまた違った味わいがあります。ご飯に炊きこんで、優しい味わいのさつまいもご飯をつくります。

### ★6月23日 生揚げとなすのみそ汁

なすは1年中店頭で並んでいますが、夏が旬の野菜です。東京でとれたなすを使ってみそ汁を作ります。これからの季節、色々な料理でなすのおいしさを伝えていきます。

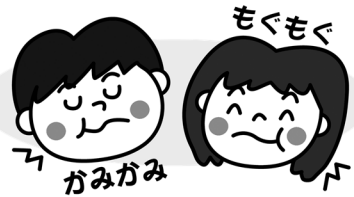
### ★6月24日 ピーマンともやし炒め

東京でとれた夏野菜のピーマンを使った炒めものです。ピーマンは油と相性がよく、カロテンの吸収が増し、苦みも和らぎます。

### ★6月29日 梅わかご飯

梅干しには疲れを予防し、食材のいたみを遅らせるなど色々な働きがあります。蒸し暑い季節にぜひ食べてもらいたい食材です。子供たちの大好きなわかめご飯に刻んだカリカリ梅を混ぜました。

# よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物

## オススメ! かみかみおやつ

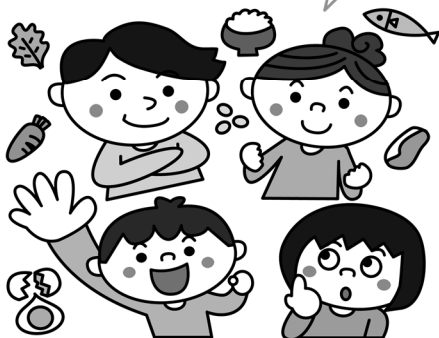
の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 食べること=生きること ～6月は「食育月間」です!

# 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

### 5月に使用した主な食材の産地

|       |     |         |      |           |      |
|-------|-----|---------|------|-----------|------|
| ○しょうが | 高知県 | ○にんじん   | 徳島県  | ○長ねぎ      | 千葉県  |
| ○にんにく | 青森県 |         | 静岡県  | ○グリーンピース  | 鹿児島県 |
| ○たけのこ | 愛媛県 | ○じゃがいも  | 鹿児島県 | ○小松菜      | 瑞穂町  |
| ○もやし  | 栃木県 | ○きゅうり   | 群馬県  |           | 八王子市 |
| ○ごぼう  | 青森県 | ○しめじ    | 長野県  | ○青梗菜      | 茨城県  |
| ○セロリ  | 静岡県 | ○えのきたけ  | 長野県  | ○白菜       | 茨城県  |
| ○いんげん | 北海道 | ○ブロッコリー | 香川県  | ○キャベツ     | 東京都  |
| ○大根   | 千葉県 | ○玉ねぎ    | 北海道  |           | 神奈川県 |
| ○パセリ  | 千葉県 |         | 稲城市  |           | 愛媛県  |
| ○ピーマン | 茨城県 |         | 群馬県  | ○ジュシーフルーツ | 愛媛県  |

### 給食費について

6月の引き落としは6月7日(火)です。残高確認をお願いいたします。