

6月 給食だより

令和 5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 田中 陽子

もうすぐ梅雨の季節です。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るため、衛生面には特に気をつけましょう。また、季節の変わり目で疲れが出やすくなる季節でもあります。睡眠、食事をしっかりととり、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

6月の献立から



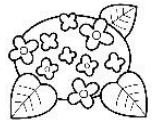
★6月2日 かみかみ献立

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。そこで、2日の給食は、大豆や根菜、小魚などの噛みごたえのある食材を使用します。給食を通して子供たちによく噛んで食べることの大切さを伝えます。



★6月9日 入梅献立

6月11日は入梅です。暦の上で梅雨に入るとされる日です。この時期にとれるマイワシのことを「入梅いわし」といい、一年のうちで最も脂がのっておいしいとされています。副菜には梅にちなんで「梅のり和え」を作ります。子供たちに人気の和え物です。



★6月12日 宮城県の郷土料理「油麩丼」

宮城県の登米地方に昔から伝わる食材の油麩を使用した献立です。油麩丼は、かつ丼のかつのだわりに油麩を用いた料理です。油麩にだしが染みて味わい深く、ご飯が進む丼ぶりです。

★6月14日 練馬キャベツ一斉給食「回鍋肉丼」

区内の小中学校で一斉にねり丸キャベツ（練馬区産キャベツ）を使用した給食が提供されます。練馬区のキャベツは都内一の生産量・生産面積を誇り、練馬を代表する農産物です。四季の香小ではキャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります。



5月に使用した主な食材の産地

○にんじん	徳島県	○にんにく	青森県	○きゅうり	群馬県
○ほうれん草	群馬県	○じゃがいも	鹿児島県	○もやし	栃木県
○小松菜	東京都	○パセリ	茨城県	○大根	〔千葉県 練馬区
○玉ねぎ	北海道	○えのきたけ	長野県	○キャベツ	
○グリーンピース	鹿児島県	○しめじ	長野県	○白菜	愛知県
○チンゲン菜	千葉県	○ねぎ	千葉県	○りんご	茨城県
○しょうが	高知県	○にら	千葉県	○河内晩柑	青森県
○ごぼう	青森県	○セロリ	静岡県		愛媛県
○ピーマン	茨城県				

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------



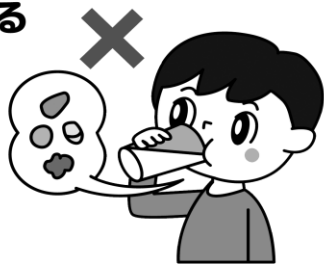
かむ習慣をつけるには？



★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？



★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



【給食費について】

今年度の給食費の初回引き落とし日は**6月15日(木)**です。2か月分を合算して引き落とすため、高額となります。各学年の引き落とし額をご確認の上、口座への入金と残高確認をお願いいたします。