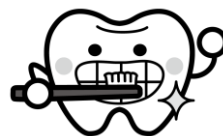


# 6月 給食だより

令和 6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 隼瀬 里香

6月に入ると梅雨入りが近くなります。梅雨入りすると気温や湿度が上昇して、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、手洗いなど身の回りの衛生面には特に気をつけましょう。また、季節の変わり目で体調を崩しやすくなっているため、睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えておきましょう。

## 6月の献立から



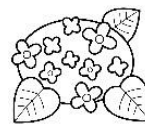
### ★6月4日・5日 かみかみ献立

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。4日と5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10日 入梅献立

6月10日は入梅です。暦の上で梅雨に入るとされ、梅の実が熟すころなので「梅」の字が使われるようになったといわれています。10日の給食では野菜の和え物に梅を使って味付けをします。また、この時期にとれるいわしのことを「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。油でからっと揚げたいわしに香味野菜入りのたれをかけていただきます。



### ★6月12日 練馬きゃべつ使用給食「回鍋肉丼」

区内の小中学校でねり丸きゃべつ（練馬区産きゃべつ）を使用した給食が提供されます。練馬区は23区で一番広い農地面積をもつ区です。なかでもきゃべつは都内一の生産量・生産面積を誇り、練馬を代表する農産物です。四季の香小ではきゃべつたっぷりの回鍋肉丼を作ります。新鮮なきゃべつを味わって食べましょう。（本来は4日に区内一斉実施でしたが、四季の香小では6年生が移動教室のため、1週間ずらして12日に実施します。）



## 5月に使用した主な食材の産地

|       |                    |        |      |        |            |
|-------|--------------------|--------|------|--------|------------|
| ○しょうが | 高知県                | ○玉ねぎ   | 北海道  | ○白菜    | 茨城県        |
| ○にんにく | 青森県                | ○レタス   | 長野県  |        |            |
| ○小松菜  | 埼玉県                | ○大根    | 千葉県  | ○チンゲン菜 | 茨城県        |
| ○長ねぎ  | 千葉県<br>茨城県         | ○じゃがいも | 鹿児島県 | ○しめじ   | 長野県        |
|       |                    | ○きゅうり  | 群馬県  | ○えのきたけ | 長野県        |
| ○キャベツ | 神奈川県<br>愛知県<br>練馬区 | ○ごぼう   | 青森県  | ○メロン   | 茨城県        |
|       |                    | ○セロリ   | 静岡県  | ○りんご   | 青森県        |
|       |                    | ○もやし   | 栃木県  | ○にら    | 栃木県        |
| ○にんじん | 千葉県<br>徳島県         | ○ピーマン  | 茨城県  | ○ほうれん草 | 埼玉県<br>茨城県 |
|       |                    | ○里芋    | 埼玉県  |        |            |



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
**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。よく噛んで食べることで食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとって良いことがたくさんあります。

## 安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



## 食べるときに**注意**が必要な食品



### 球形のもの・つるつるしたもの



### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

