令和7年度

6月 給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年6月3日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長　宮林伸之
栄養士　川﨑優華

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- □心と体の健康を維持できる
- □食事の重要性や楽しさを理解できる
- □食べ物の選択や食事づくりができる
- □一緒に食べたい人がいる
- □日本の食文化を理解して伝えることができる
- □食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

食育で育てたい「食べる力」

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

つけない

調理や食事の前には石けんでていねいに手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。

増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購買後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

やっつける

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。

6月の献立から

4日　練馬産キャベツ一斉給食　『麦ご飯　タッカルビ　ワンタンスープ』
　この日は練馬区でとれたキャベツを使って小・中学校で一斉給食をします。光が丘夏の雲小学校ではタッカルビにキャベツをたっぷりいれてだします。

4日～10日　歯と口の健康習慣　『6/5、6/6　かみかみ献立　』
　歯と口の健康を見直す一週間で、元々は6月4日が6（む）4（し）と読めることから6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそうです。よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。唾液がたくさんでることによって食べ物の味が溶け出し、より深く味わえるようになったり、虫歯を予防してくれたりします。消化も助けてくれるので、かむことを常に意識して食べてほしいです。

12日　入梅料理『梅わかごはん　いわしの竜田揚げ　味噌汁　あじさいゼリー』
　入梅とは、季節の移り変わりの目安となる雑節のひとつで、「梅雨が始まるとされてる日」のことです。梅雨の訪れとともに、梅が実って旬を迎えます。そんな梅雨入りにちなんで梅がはいり、わかめを入れて食べやすくした梅わかごはんや、あじさいゼリー、脂が乗って美味しい、旬のいわしの竜田揚げなどをだしますので、季節を感じてみてくださいね。

17日　大人気揚げパン　『きな粉揚げパン　野菜のピクルス　ボルシチ風トマトスープ』
　子供たちに人気の揚げパンメニューです。きなこと砂糖を合わせたものを揚げたパンにまぶしてだします。ピクルスでさっぱり、ボルシチ風スープでお野菜を沢山とって食べてほしいと思います。

24日　練馬産じゃがいも一斉給食　『しょうゆラーメン　青のりビーンズポテト』
　この日は練馬区でとれたじゃがいもを使って小・中学校で一斉給食をします。光が丘夏の雲小学校では揚げたじゃがいもと揚げた大豆を青のりと塩で合わせたものをつくります。

6月は旬の食材が沢山！　新生姜　アスパラ　枝豆　アジ　いわし　など
　旬の食材で夏前の旬の味を感じてほしいと思います。

＜学校給食用食材の産地等について　6月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目		産地	品目		産地	品目		産地	品目		産地
米	米	秋田	魚	かつお、さばぶし	鹿児島・大阪	野菜	青ピーマン	茨城・高知	野菜	生姜	茨城
卵	卵	栃木	野菜	セロリー	茨城・静岡・長野		赤ピーマン	茨城・高知		もやし	栃木
肉	鶏肉	宮崎・茨城		たまねぎ	佐賀・練馬・兵庫・群馬		にら	千葉・茨城		アスパラガス	栃木
	豚肉	茨城		ねぎ	茨城・埼玉・千葉		にんじん	埼玉・千葉		えのきたけ	長野
魚	じゃこ	宮崎		小松菜	東京(町田・瑞穂)		にんにく	青森・練馬		キャベツ	練馬
	いわし	千葉		きゅうり	東京（町田・八王子）		里芋	埼玉・千葉		ぶなしめじ	長野
	ししゃも	アイスランド		大根	東京（町田・八王子）		たけのこ	九州・四国			
	さば	ノルウェー・アイスランド		さつま芋	千葉・茨城		れんこん	茨城・熊本			
	いか	ペルー		さやえんどう	千葉・茨城		枝豆	群馬			
	えび	マレーシア・インドネシア		しそ	茨城		ごぼう	九州			
	あじ	ベトナム		じゃが芋	北海道		新生姜	高知	果物	美生柑	愛媛