



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 外山 俊吾

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がつくりがができる
- 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

しょく いく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持 できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解 する</p>	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりが できる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人 への感謝の心</p>

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 増やさない やっつける

つけない
調理や食事の前には石けんで、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、購入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、しっかりと火を通すことが大切です。

6月の献立から

4日～10日 歯と口の健康習慣 『6/10 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。唾液がたくさん出てく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。

11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いただきます。

12日 入梅料理 『梅わかごはん いわしの竜田揚げ 野菜の磯和え 豆腐とじゃがいもの味噌汁』

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、脂が乗って美味しい、旬のいわしを竜田揚げでいただきますので、季節を感じてみてくださいね。

22日 練馬産玉ねぎ一斉給食 『鯖の文化焼きおろしそえ 五目きんぴら 練馬区産玉ねぎの味噌汁』

この日は練馬区でとれた新玉ねぎを使って小・中学校で一斉給食をします。今回は味噌汁です。

23日 沖縄県慰霊の日 『しじじゅうしい ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン』

6月は旬の食材が沢山！ 新生姜 アジ いわし 枝豆 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	秋田	魚	鹿児島・大阪	青ピーマン	茨城・高知	生姜	茨城	
卵	栃木		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	えのきだけ	長野
	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	野菜	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)	だけのこと	九州・四国		
魚	さば ノルウェー・アイスランド		さつまいも	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	美生柑	愛媛