

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。 6月の引き落としは6月6日(月)です。

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長

梅雨が近づき、不安定なお天気が多くなりました。カラっと晴れて暑くなったかと思えば雨がふ ると冬のような寒さになったり…気温の差が大きいと、体調をくずしやすくなります。体調管理に は十分気をつけましょう。

また湿気の多いこの季節は、食べ物がくさったり、カビたりしやすく、食中毒にも注意が必要で す。外から帰ってきたときはもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

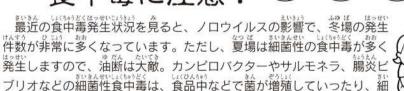
平成17年に「食育基本法」が制定・施行 され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は 食育月間、19日は食育の日と定められました。 この期間、全国ではさまざまな「食育」に 関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家 族で話し合ってみましょう。



夏場に起きやすい

常から毒素が発生したりして起こります。



予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしつ かり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないな ど、白ごろから気をつけるようにしましょう。



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。

6月4日~10日

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- 4)肥満を防ぐ



は「歯と口の衛生週間」です。

よくかむと、体によいことがたくさんあり ます。食事の時には、しっかりかんで食べる ようにしましょう。

6月の献立から

6月の駅立から
2日 かみかみ献立『はいがご飯 ごぼう入りつくね 茎わかめのきんびら 沢煮椀』
6月4日は虫歯予防デーです。給食では、6月の第一週目を虫歯予防週間とし、2日に「はいが米・くきわかめ・ごぼう・にんじん・たけのこ」など、かみごたえのある食材を多く使用した給食を実施します。よく噛んで歯の健康を保ちましょう。
10日 入梅献立『いわしの竜田揚げ 梅のり和え あじさいゼリー』
6月10日は入梅です。梅雨にかけて、この季節においしいいわしを油でからりと揚げた「いわしの竜田揚げ」と、野菜をむり梅ともみのりで和えた「梅のり和え」を出します。「あじさいゼリー」はぶどうゼリーと寒天缶であじさいの花を演出します。

食育の日『東京都郷土料理・地場産物献立』

毎月19日は食育の日です。今月は、東京都の郷土料理で、東京都深川地区(現在の江東 区)が発祥の料理「深川めし」と、東京都産の粉末あしたばを衣に使った「ししゃものあし たば揚げ」を出します。地元の料理をしっかり味わって食べましょう。

24日 新メニュー『メキシカンピラフ』

カレー粉を入れて炊いたお米に、カレー粉とケチャップで味付けをした具をごはんに混ぜ て作ります。スパイシーな香りが食欲をそそる一品です。お楽しみに!

6月の旬の食材

きゅうり さやいんげん なす トマト ピーマン かぼちゃ レタス あじさくらんぼ びわ 小玉すいか メロン

<学校給食用食材の産地等について 6月分>

精米 :青森県産まっしぐら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)

肉類 :鶏肉(宮崎県 鹿児島県 熊本県) 豚肉:(群馬県)*牛肉の使用はありません

魚介類:いわし(鳥取) さけ(北海道) めかじき(静岡) あさり(熊本)さば(長崎)

ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア・タイ) いか(北海道・ペルー)

青果類:じゃがいも(長崎) かぼちゃ(茨城) きゅうり(山形・埼玉)

キャベツ(群馬) ごぼう(青森・埼玉) 小松菜(埼玉) 玉葱(佐賀)

セロリ(静岡・長野) 大根(青森・山形) たけのこ(熊本) もやし(栃木)

生姜(高知・長崎) チンゲン菜(静岡・長野)トマト(埼玉・群馬)

なす(栃木・埼玉) にら(栃木・茨城) にんじん(千葉・青森)

ピーマン(茨城) さやいんげん(千葉・青森・山形) ブロッコリー(長野・埼玉)

みつば(茨城)ミニトマト(山形・愛知) 白菜(茨城・長野)あしたば(東京都)

にんにく(青森) ねぎ(青森・茨城) いんげん(青森) りんご(青森) びわ(長崎) メロン(茨城) さくらんぼ(山形)

学校給食用牛乳 4月分産地実績:千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 青森

6月分予定産地:千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森