

(家庭数配布)  
平成24年度  
**6月**

# 給食だより

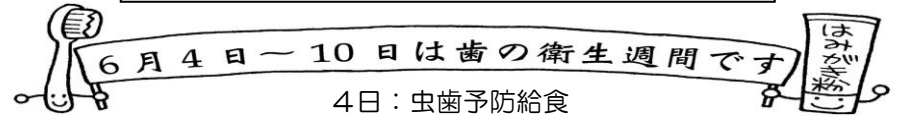


早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成24年5月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司  
栄養士 武田洋子

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落としは6月5日です。



4日：虫歯予防給食

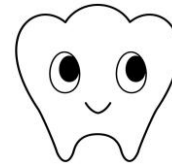
## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

給食の時間は、お友達と楽しく給食を食べることによって子供たちの食への関心を育む時間であり、給食は食育の教材でもあります。ご家庭でも楽しく食卓を囲みながら、給食や食べ物等の話をする機会を増やし、大切な食のことを考えてみる月にしましょう。

学校での食育活動は次の6つの観点から進められています。

<p>●食事の重要性の理解●</p> <p>食べることの大切さ、食事の喜びや楽しさを理解する。</p>	<p>●心身の健康●</p> <p>健康や成長のために望ましい食事の取り方を知り、自分で管理できる。</p>
<p>●食品を選択する力●</p> <p>正しい知識や情報に基づき、食品の品質や安全性を自ら判断できる。</p>	<p>●感謝の心を持つ●</p> <p>食べ物を大切にし、生産、流通、調理など、かかわる人々に感謝する心を持つ。</p>
<p>●社会性を養う●</p> <p>食事のマナーをはじめ、食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>●食文化の理解・尊重●</p> <p>各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。</p>



しっかりかんで食べよう！「ごぼう入りつくね」  
よくかむことで、あごの発達を助けます。  
かみごたえのあるごぼうと大豆を練りこんだつくねです。  
カルシウムをとろう！「にんじんとじゃこの炒め物」  
丈夫な歯を作るためにはカルシウムが大切です。  
カルシウムが豊富なちりめんじゃこを使った炒め物です。



### むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを  
だらだら食べ続け  
よくかんで食べる  
食事の後はしっかり  
歯みがきをする

### 6月の献立から

- 11日 梅ちりごはん あじさいゼリー  
6月10日は入梅です。梅雨にかけて梅干しとちりめんじゃこの混ぜごはんを出します。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。
- 19日 深川飯 ししゃものあしたば揚げ  
「食育の日」に合わせて、東京都の郷土料理である「深川飯」を出します。また、「あしたば」は東京都伊豆諸島産のものを使います。
- ◆6月の旬の食材◆  
きゅうり さやいんげん あしたば なす トマト ピーマン 冬瓜  
えだまめ かぼちゃ さくらんぼ 夏みかん びわ メロン

学校給食用牛乳の予定産地：千葉 群馬 北海道 岩手 秋田 青森 宮城