

令和3年度

6月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関根 幸男

栄養教諭 佐藤 綾子

歯や口の病気を防ぐ食生活のポイントを紹介します。

かむことは、食べるものを「よく味わう」ことにつながります。また、食べることは、食べ物を食べて栄養を胃に取り入れるだけではなく、かんで味わうことで脳が食べていることを認識します。かむことによって、消化吸収がよくなるだけではなく虫歯を防いだり肥満を防ぐ効果もあるそうです。

ひ 肥満防止 	み 味覚の発達 	こ ことばの発音が はっきり 	の 脳の発達
は 歯の病気予防 	が ガン予防 	い 胃腸の動きをよくする 	ぜ 全力投球

6月19日は、食育の日です。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることで。

給食費引き落とし日は、6月4日(金)と再振り替え21日(月)です。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆6月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、東京・群馬・岩手・宮城 秋田・北海道

産地	練馬		青森	長野	群馬	茨城		千葉	
食材名	キャベツ だいこん	きゅうり	ごぼう にんにく	アスパラ 白菜	水菜 ほうれん草	にら セロリ	パセリ	もやし ねぎ	いんげん トマト
産地	埼玉	埼玉	佐賀	高知	宮崎	徳島	アイランド	ノルウェー	ベトナム
食材名	小松菜 にんじん	にんじん	たまねぎ 青梗菜	生姜	ピーマン	わかめ	ししゃも	たら	えび



【レシピ紹介第2弾】

コーンサラダをご紹介します。

材料	1人分	4人分(目安量)
キャベツ	35g	140g(大葉っぱ2枚)
にんじん	10g	40g(大1/4本くらい)
ホールコーン缶	10g	40g(大さじ2.5)
きゅうり	5g	20g(1/5本)
サラダ油	3.5g	14g(大さじ1)
砂糖	0.3g	1.2g(小さじ1/3)
塩	0.3g	1.2g(小さじ1/6)
コショウ	少々	少々
酢	2g	8g(小さじ1と1/2)
ガーリックパウダー	少々	少々
洋からし粉	少々	少々

作り方

- ① 野菜は、カットしてボイルし水気を切る
- ② ドレッシングを合わせる
- ③ ガーリックパウダーと洋からしは、好みに調整してください。

★ポイント ドレッシングは加熱して酢を飛ばします。酸味が強い場合、三温糖を少し加えるとまろやかになります。

★コーンもさっとお湯をかけるとよいです。

※ドレッシングは、多めに作って作り置きしておくとう便利です!

【6月の練馬区産野菜】



今月は、キャベツ、きゅうり、大根が練馬区産になります。地元のおいしい野菜をしっかりと食べましょう。