



6月給食だより



練馬区立上石神井北小学校

今月は梅雨に入ります。この時期に、梅のミは熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったと言われている。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので十分気を付けるようにしましょう。



かむことの大切さ知っていますか？



堅いものがういまくかめない子、かまずに丸飲みする子、飲みこめない子が最近増えています。その理由として、やわらかいものを好む食生活の変化があります。その結果として、あごが未発達な子どもたちが増えています。成長期途中の子どものあごは、しっかり使うことで大きく発達して丈夫に育ちます。あごを運動させるような『かみごたえ』のある食べ物を食事にとりいれましょう。

かむ習慣の工夫としては？

- ①かみごたえのある食べ物に慣れさせていく。
食事の中に1品か2品、かみごたえのあるものをいろいろな調理方法で(焼く・煮るなどなど)材料の大きさや形に変化をつける。
 - ②お父さん、お母さんが、もぐもぐとよくかむ手本を示す。
 - ③食事の時間をゆつくりとる。
 - ④食事に興味を持たせる。(楽しい時間にしましょう)
- ※『早食い』『インスタント料理』をなるべくやめましょう。

よくかむとからだにいいことがたくさんあります。

- ①歯や歯ぐきを丈夫にし、歯並びをよくする。
- ②かむことによりだ液がたくさん出て、消化を助けます。
- ③胃腸を強くします。
- ④頭の働きがよくなります。
- ⑤瞬発力を養います。
- ⑥リラックスさせます。



6月のこんだてより



★東北応援メニュー

6月11日の【盛岡じゃじゃめん】と【がんづき】は岩手県の郷土料理です。暑さで食欲が落ちてくる季節ですが、しっかり食べて、東北の復興を応援して、もちろん自分も元気になりましょう。

★夏至にちなんで

大阪近郊では夏至から半夏(はんげ：夏至から11日目)までにタコを食す習慣があります。これは、タコの足のように稲の根がよく地面に広がっていくようにと願ってのことのようです。これにちなんでポテたこ焼きを作ります。

★開校記念日

6月20日(金)は上北小の開校記念日です。これをお祝いして、19日にはお赤飯を炊きます。東京都の八丈島から届くトビウオでハンバーグを作ります。さくらんぼは山形から届きます。

★1年生のとうもろこしの皮むき体験

1年生が6月27日の給食のとうもろこしの皮むき体験をします。この日は240本のとうもろこしの皮を全部1年生がむきます。いろいろな発見をする子どもの視点に毎年驚かされます。さて今年は何な発見があるのでしょうか？

たなぼた給食のお知らせ

平成26年7月7日(月)の給食は子供が織姫ランチか彦星ランチのどちらか好きなほうを自分で選びます。6月15日までに子供が担任の先生に申し込みます。お子さんと一緒にどちらにするかを考えてみて下さい。

5月の給食食材産地

・しょうが(高知県)	・チンゲンサイ(茨城)
・にんにく(青森)(佐賀)	・舞茸(新潟)
・にんじん(徳島)	・かぶ(千葉)
・たまねぎ(北海道)(佐賀)(兵庫)	・グリーンピース(鹿児島)
・セロリ(静岡)	・にら(茨城)
・だいこん(千葉)	・小玉すいか(茨城)
・きゅうり(埼玉)(群馬)	・河内晩柑(熊本)
・きゃべつ(神奈川)	・めばる(アラスカ)
・ごぼう(青森)	・子持ちししゃも(ノルウェー)
・長ねぎ(千葉)	・さんま(北海道)
・じゃがいも(鹿児島)	・いか(岩手)
・さやいんげん(千葉)	・かつお(三陸)
・はくさい(茨城)	・豚肉(群馬)
・こまつな(埼玉)(東京)	・鶏肉(岩手)
・もやし(栃木)	・はいがまい(北海道)
・ゆでたけのこ(愛媛)	・たまご(栃木)
・里芋(愛媛)	・もち米(佐賀)

織姫ランチ

- *牛乳(内はアレルギー食)
 - *わかめご飯
 - ☆えびバーグ(えび、卵、小麦)
 - *とうもろこし
 - *七夕汁(小麦粉)
 - ☆アイスクリーム(乳)
 - *牛乳(乳)
- 730キロカロリー
たんぱく質 31.6g
脂質 26.5g、カルシウム369mg

彦星ランチ

- *牛乳(内はアレルギー食)
 - *わかめご飯
 - ★バーベキューチキン
 - *とうもろこし
 - *七夕汁(小麦粉)
 - ★みかんシャーベット
 - *牛乳(乳)
- 693キロカロリー
たんぱく質 28.9g
脂質 19.0g、カルシウム296mg



今月のたべもの かぼちゃ

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい緑に負けないヒミツがあります。

カンボジアにはアンコールワットというおもしろいところがありますよ。