

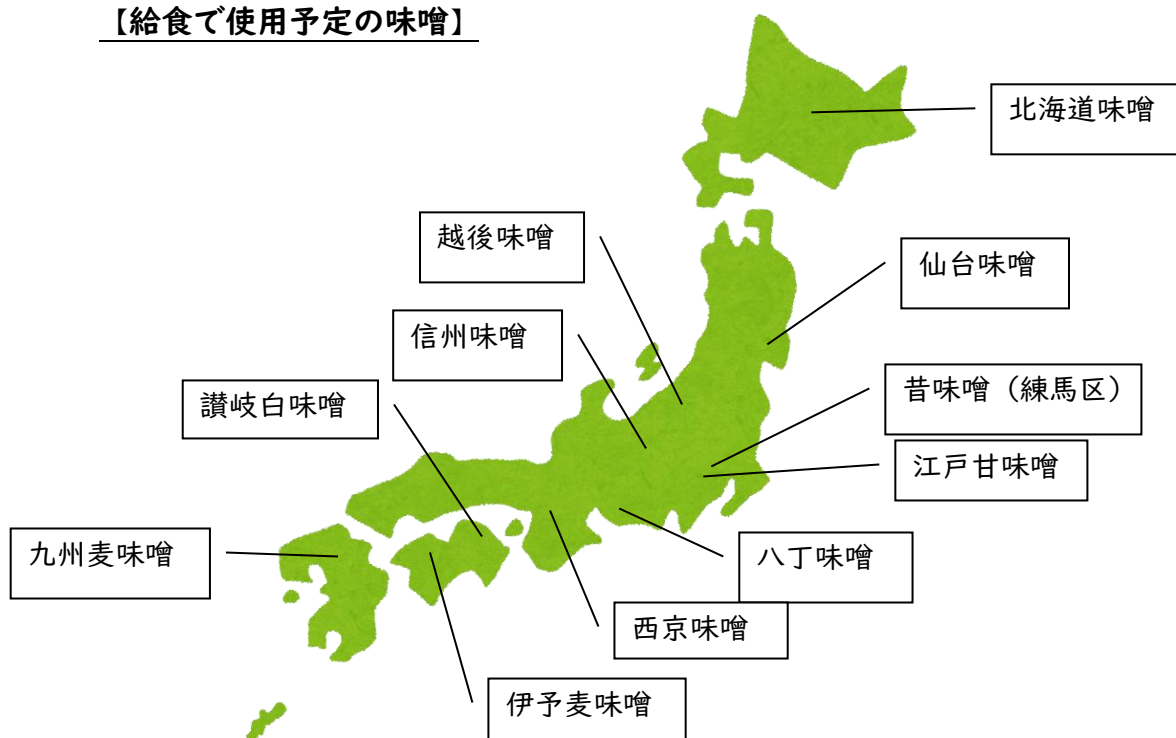


6月は季節の変わり目の月です。肌寒い日があったり、逆に蒸し暑くじめじめしたりする日があったりで体調が崩れがちになります。また、気温と湿度の上昇に伴い、食中毒も起こりやすい季節になります。給食室でも一層の注意を払い、調理していきます。ご家庭でもご注意いただき、元気にこの季節を乗り切りましょう。

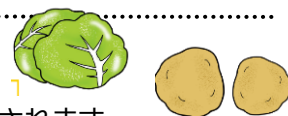
知ろう！味わおう！味噌

味噌は、日本の伝統的で代表的な調味料です。豊かな風味と奥深い味わいだけでなく、大豆が原料のため植物性たんぱく質に富み、必須アミノ酸が8種類すべて含まれている栄養面でも優れている調味料です。また、地域性もはっきりしており、土地ごとの食文化や風土を色濃く反映した種類の多さも魅力的です。今年度は給食で各地のさまざまな味噌を知り、味わう企画をしていきます。

【給食で使用予定の味噌】



練馬産野菜を使用した一斉給食



6月は、練馬区産のキャベツ・じゃがいもを使った給食が区内の小・中学校で一斉に出されます。練馬区のキャベツは都内NO.1の生産量です。一斉給食におけるキャベツ・じゃがいもは区より無償提供されます。光和小では練馬産キャベツを使って「豚キムチ丼」「キャベツ入りミートローフ」「ねりまるキャベツのポトフ」を、練馬産じゃがいもを使って「ベーコンポテトパン」を作ります。楽しみにしてください。

5月の給食で使用したおもな食材の産地

米（青森）	豚肉（埼玉）	卵（青森）
玉ねぎ（兵庫）	にんじん（徳島）	きゅうり（練馬）
小松菜（東京）	じゃがいも（鹿児島）	パプリカ（高知）
美生柑（愛媛）	宇和ゴールド（愛媛）	清見オレンジ（愛媛）
鰹（宮城）	鮭（北海道）	カラマンダリン（愛媛）

今月の給食で使用する

☆練馬区産の野菜☆

にんにく・キャベツ・大根・

玉ねぎ・きゅうり・じゃがいも