

6月給食たより

練馬区立大泉第四小学校
平成27年5月29日

だんだん日差しが強くなり蒸し暑くなってきました。6月はジメジメし、雨の多くなる季節です。気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。給食も含めた食事には、石けんを使ってつめの間、指の先までしっかり手を洗い、最後は清潔なハンカチやタオルで手を拭き、食中毒を防ぐようにしましょう。



6月の献立より

4日	歯と口の衛生週間にあわせて「かむかむメニュー」です。かみごたえのある食品、カルシウムの多い食品を取り入れています。	5日	りんごとにんじんのジャムです。給食室で一から手作りします。
10日	東京都伊豆諸島の特産物「明日葉」の粉末を練り込んであるパンです。ビタミン・ミネラルが豊富です。	11日	旬の「梅」です。カリカリ梅とじゃこを使って梅ちりめんごはんにします。
12日	6月は紫陽花が見頃を迎えます。給食では、紫陽花をイメージしたあじさいゼリーを手作りします。	15日	旬の「すいか」を予定しています。カリウムが豊富でむくみをとってくれます。
16日	東京都八丈島産の「ムロアジ」です。なめろくに火を通した「さんが焼き」をおろし煮にします。	18日	旬の「キス」です。フライにして甘酢あんをかけます。
22日	旬の「さくらんぼ」を予定しています。山形県が日本一の産地です。	27日	大四祭です。土曜日ですが、給食があります。大人気のポークカレーです。たまねぎの甘みとスパイスを活かします。

目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに

そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！

6月は食育月間です

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②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、健全な食生活を実践することができる人間を育てることと位置付けています。

一緒に買い物に行く、料理のお手伝いをする、家族で食卓を囲む等もご家庭でできる食育です。給食でも旬の食材、行事食・郷土料理等を取り入れ、食に興味をもってもらえるよう取り組んでいきたいと思えます。

また、学校のホームページでも、不定期ですが給食に関する記事をアップしていきたいと思えます。ぜひご覧ください。

5月に使用した主な食材は以下のとおりでした

- 北海道：米（ななつぼし）、たまねぎ、鮭
- 青森県：にんにく、かぶ、ごぼう
- 岩手県：鶏肉
- 長野県：きのこ類、もやし
- 群馬県：きゅうり
- 栃木県：卵、もやし、にら
- 千葉県：もやし、大根、ねぎ、大豆
- 茨城県：アスパラ、ねぎ、にら、豚肉
- メロン
- 埼玉県：小松菜、きゅうり、にんじん、青梗菜
- 卵
- 神奈川県：キャベツ、さわか

- 静岡県：セロリー
- 徳島県：にんじん
- 高知県：しょうが
- 鹿児島県：じゃがいも
- 長崎県：じゃがいも
- 宮崎県：豚肉
- 佐賀県：たまねぎ
- 三陸：かつお

給食費納入のお願い

今月の引き落としは、6月5日（金）です。残高の確認をよろしくお願ひします。