

6月給食たより

練馬区立大泉第四小学校
平成 28 年 5 月 31 日

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。さて、5月の給食目標は「好き嫌いをしないで残さず食べよう」でした。給食の様子や残菜を見ていると、苦手な食材・残りやすい食材として、大豆、ひじき、きのこ、ピーマンなどの野菜が挙げられます。5月の給食では、このような食材を子供たちの好きな食材と混ぜたり、好きな味つけにしたりして出しました。例えば・・・

- ・**大豆**→油で揚げてフライドポテトと混ぜ、のり塩味にする、ホットドッグのチリソースに細かくして混ぜる。
- ・**ひじき**→ハンバーグに混ぜる、卵焼きにする。
- ・**きのこ**→ハンバーグのソースに混ぜる、ポークストロガノフに入れる。
- ・**ピーマン**→キムチチャーハンに刻んで入れる、ドライカレーに入れる。

その結果、残菜も少なくよく食べていました。苦手な食べ物があってもまず、一口食べてみて食べられたという自信をもつことが大切だと思います。最終的には、和食でも食べられるように、また素材そのもののおいしさを好きになってほしいと思います。

○6月は食育月間です

「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「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。

家庭でできる食育

- 一緒に買い物に行く
 - 料理のお手伝いをする
 - 旬の食材・行事食・郷土料理を食卓に取り入れる
 - 家族で食卓を囲む
- 身近なことから始めてみましょう！

毎日の給食を学校のホームページで紹介しています。ぜひご覧になって、ご家庭での食育にお役立てください。

○6月4日～10日「歯と口の健康週間」

- ひ** 肥満をふせぐ
- み** 味覚の発達
- こ** 言葉の発音がはっきり
- の** 脳の発達
- は** 歯の病気を防ぐ
- が** がんの予防
- い** 胃腸の動きを促進する
- ぜ** 全身の体力向上と全力投球

食事の時に、一口何回くらいかんでい
るでしょうか？よくかむといいことが
たくさんあります。合い言葉は、
「ひみこのはがいてぜ」です！
一口30回を目安にしましょう。

6月の献立より

行事・季節の献立

- 6日～10日：かみかみメニュー
- 10日：入梅
- 14日：あじさいゼリー

旬の果物（予定）

- 8日：メロン、22日：さくらんぼ
- 30日：すいか

★新メニュー★

- 9日：トックスープ（韓国のおもち入り）
- 13日：抹茶トースト
- 20日：和風メンチカツ（しそ入り）

楽しみにしててください♪

5月に使用した主な給食食材産地

北海道：米、玉葱 青森県：にんにく
岩手県：鶏肉 茨城県：豚肉、ねぎ、ピーマン
千葉県：大根、キャベツ、かぶ、赤ピーマン
青梗菜
神奈川県：キャベツ
埼玉県：小松菜、きゅうり
栃木県：グリーンピース、もやし
群馬県：きゅうり

長野県：きのこ類 徳島県：にんじん
高知県：しょうが 愛媛県：ジューシーフルーツ
香川県：パセリ、にんにく 宮崎県：豚肉
鹿児島県：じゃがいも 佐賀県：玉葱、清見オレンジ
沖縄県：さやいんげん 宮城県：かつお
韓国：さわか 韓国：さば
ベトナム：むきえび
北太平洋：いか 牛乳：千葉県、群馬県、岩手県、青森県、
宮城県、秋田県、北海道

給食費の納入をお願いいたします

6月の引き落としは、**6月6日（月）**です。未納とならないよう残高の確認を
よろしくお願いいたします。