



平成30年 5月31日  
練馬区立大泉第六小学校  
校長 西野 國子  
栄養士 石井 明美



今月は、食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ、日頃の食生活について見直してみましょう。

## 給食を通して伝えたいことはいっぱい!

給食の献立は、成長期の子どもたちに必要な栄養がとれるように考えられているのはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、6月の「歯と口の健康週間」では、かみごたえのある料理で咀嚼に注意を向けさせたりしています。また、サッカーワールドカップや今後は東京オリンピックに向けて世界の料理も紹介していきます。



### 練馬産の食材を使っています!

大六小では、区内の農家さん2軒と契約し、1年を通して給食に練馬産の農作物を使用しています。6月は、高橋さんと山口さんのキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ブルーベリーを予定しています。給食の食材を通し、地域の自然や文化、産業等への理解を深めることができたらと思います。献立表でも、練馬産の食材は太字にして紹介していますのでご覧ください。

山口さんは、通学路の途中にある南大泉やさい村の一部でじゃがいもや、たまねぎを作っています。近くを通ったときは、のぞいてみてください。



### よくかんで食べよう!

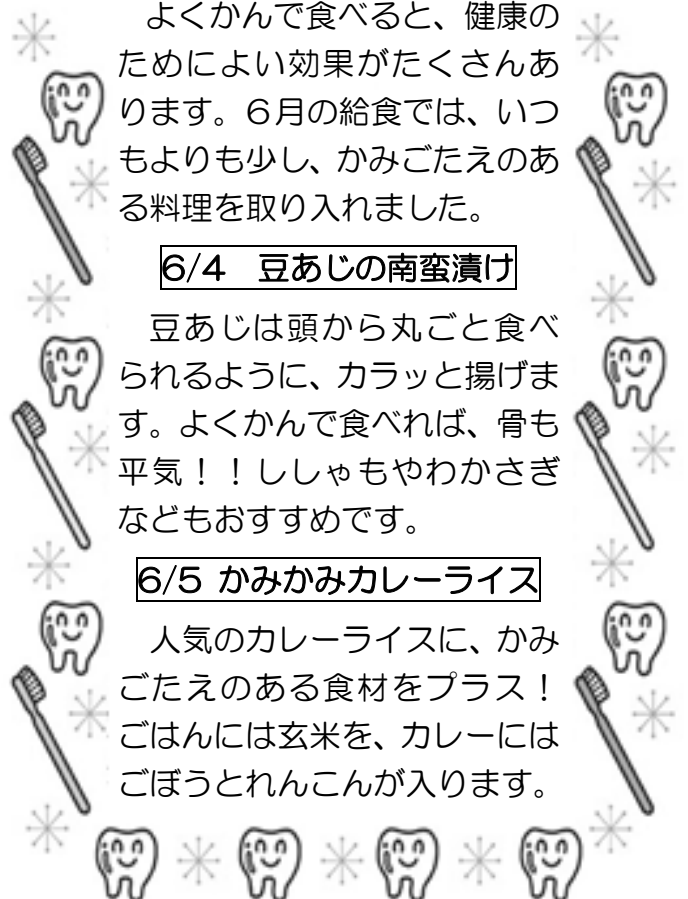
よくかんで食べると、健康のためにより効果がたくさんあります。6月の給食では、いつもよりも少し、かみごたえのある料理を取り入れました。

#### 6/4 豆あじの南蛮漬け

豆あじは頭から丸ごと食べられるように、カラッと揚げます。よくかんで食べれば、骨も平気!! ししゃもやわかさぎなどもおすすめです。

#### 6/5 かみかみカレーライス

人気のカレーライスに、かみごたえのある食材をプラス! ごはんには玄米を、カレーにはごぼうとれんこんが入ります。



# ～ 2018 FIFA ワールドカップ ロシア大会 ～



いよいよ6月14日（日本時間15日未明）に開幕するワールドカップ。4年に一度のサッカーの祭典に世界中が熱くなります。6月の給食では、ワールドカップにちなんで、開催国ロシアの料理を紹介します。



ボルシチ



ビート



ピロシキ

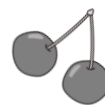
## ロシアってどんな国？どんな料理があるのかな？

正式名は「ロシア連邦」。広大な国土は日本の45倍で世界最大です。国土の多くは北緯45度以北にあり、冬の寒さはとても厳しいです。そんな寒いロシアでは、だんろを使った煮こみ料理など、体を温める料理がたくさんあり、「ボルシチ」が有名です。「ボルシチ」は、肉やたくさんの野菜を煮こんだスープで、ビート（ビーツ）という赤カブのような野菜を煮こむことで赤色になるのが特徴です。ビートは日本ではあまり作られていないので、これまでの給食ではトマトやケチャップを使って赤い色を表現していましたが・・・、今回は違います！6月28日の給食では、北海道で作られているビートが特別に手に入る予定で、仕上げにサワークリームも入ります。本場に近い「ボルシチ」になる予定です！

ロシアの主食はパンですが、「ピロシキ」は、パン生地やパイ生地の中に、肉や野菜をつめて揚げたり、オーブンで焼いたりしたものです。給食では、ぎょうざの皮を使って「ピロシキ風包み揚げ」を作ります。どんな味がするでしょう？お楽しみに！



## ★ 6月20日（水）は給食試食会です ★



今年度の給食試食会が開催されます。今回のメニューは、

牛乳・ココア揚げパン・ポークシチュー・コールスローサラダ・さくらんぼです。

子供たちに大人気のココア揚げパンは、人気メニューとして入学式でも紹介されました。南大泉にある高橋さんの畑で収穫されたじゃがいも、旬の果物を使用する予定です。

子供たちが毎日食べている学校給食を知っていただくよい機会になればと思います。

皆様のご参加をお待ちしています。

### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、  
6月4日(月)（再引き落とし19日）  
です。  
残高の確認をよろしくお願いいたします。

### 【5月】主な食材の産地について

5月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道)・玉ねぎ(北海道)・人参(徳島)
- ・セロリー(長野)・もやし(栃木)・大根(練馬区)・メロン(茨城)
- ・じゃがいも(鹿児島)・しめじ(長野)・長ねぎ(茨城)・びわ(長崎)
- ・キャベツ(練馬区)・小松菜(埼玉)・きゅうり(群馬)
- ・グリーンピース(鹿児島)・柑橘果物(愛媛)・卵(茨城)
- ・鶏肉(青森)・豚肉(青森)・豆腐(宮城)・油揚げ(山形)
- ・鱈(タイ)・鯖(ルウエ)・鮭(北海道)・しらす干し(徳島)



### 【一人当たりの平均栄養摂取量(児童8～9歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
6月平均	644	25.4	20.6	358	2.4	260	0.41	0.53	35	4.9	2.6
栄養摂取基準	640	18～32	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5未満