



令和 元年 5月31日  
練馬区立大泉第六小学校



今年は5月とは思えない暑い日もありましたが、体調を崩していませんか？しっかり食べて、これから来る蒸し暑さにも負けずに元気に過ごしましょう。

さて、6月4日から、歯と口の健康週間が始まります。今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、虫歯にならない食べ方を意識してみましょう。

## きたえよう！「かむ力」<sup>ちから</sup>

歯でかみ砕くことを「咀嚼（そしゃく）」といいます。近ごろは口当たりのやわらかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の問題点を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく、食べ過ぎにもつながり、ひいては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身につけましょう。

### よくかんで食べるためには

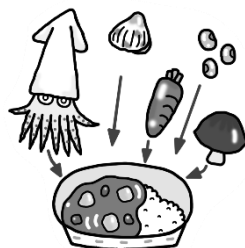


はしやちい小さめの  
スプーンで  
すこすこ少しずつ口くち口に運ぶ。



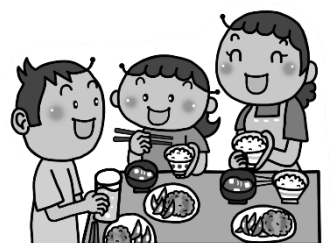
しるもののの  
汁物や飲み物と  
いっしょに  
くちなか口の中ののものを  
ながこなが  
流し込まない。

かみごたえのあるシー  
フード、こんさい根菜類、まめ豆類、  
きのこ、かい海そうなどを  
しょくじい食事にとり入れる。



じかんよゆう時間に余裕をもって  
食べる。

テレビなどを見ながら  
食べるのはやめ、  
ゆったりとした気分きぶんで  
たた楽しく食べる。



歯と口の健康週間の献立では、よくかんで食べるメニューを取り入れました。

3日（月）きびごはん、スナップエンドウの塩ゆで（かんだ時の音も楽しいですよ）

4日（火）ツナトースト（みみまでしっかり食べましょう）

5日（水）五目ひじきごはん（もち米入り）、豆あじの南蛮漬け（頭から丸ごと食べましょう）

7日（金）かみかみカレーライス（ごぼうやれんこんが入っています）

# 練馬産の食材を使っています!

高橋さん・・・南大泉3丁目  
山口さん・・・南大泉やさい村

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、高橋さんの**大根、キャベツ、じゃがいも、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、練馬産の食材を使用する料理は太字にして紹介しています**のでご覧ください。また、給食日よりでも、毎月使用する練馬区産野菜の種類を紹介したいと思いますので、ぜひお読みください。



## ★ 6月6日(木)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・練馬スパゲティ・キャロットドレッシングサラダ・米粉の甘夏ケーキ**です。

南大泉にある高橋さんの畑で収穫された大根とキャベツを使用する予定です。練馬スパゲティ、米粉のケーキなど、練馬区や本校の特色あるメニューを試食していただき、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。

### 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(火) (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)・たけのこ(愛媛)
- ・キャベツ(練馬区)・小松菜(東京)・きゅうり(群馬)
- ・グリーンピース(鹿児島)・柑橘果物(愛媛)・さやいんげん(東京)
- ・鶏肉(青森)・豚肉(青森)・豆腐(宮城)・卵(茨城)
- ・鯖(ノルウェー)・鮭(北海道)・しらす干し(徳島) 油揚げ(山形)



### 【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	661	26.2	20.8	364	2.5	253	0.39	0.51	33	5.0	2.3
栄養摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5.0	2