

きゅうしょくだより 6月号



練馬区立大泉東小学校
校長 小須田哲史
栄養教諭 佐藤綾子



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

〔6月のこんだてから〕

5日：

なりひらいんげんのソテー

旬の食材を使用したメニューです。練馬区関町の田中さんの畑から届きました。



こんなにかわいいお花が咲きます。すじが少ない「いんげん」です。

7日：

練馬キャベツの回鍋肉

練馬産のキャベツが区から届きます。そのキャベツで回鍋肉を作ります。



23日：

マカロニのクリーム煮

練馬産の玉ねぎを使用してクリーム煮を作ります。



歯や口の病気を防ぐ食生活のポイントを紹介します。

かむことは、食べるものを「よく味わう」ことにつながります。また、食べることは、食べ物を食べて栄養を胃に取り入れるだけではなく、かんで味わうことで脳が食べていることを認識します。かむことによって、消化吸収がよくなるだけではなく虫歯を防いだり肥満を防ぐ効果もあるそうです。

<p>ひ 肥満防止</p>	<p>み 味覚の発達</p>	<p>こ ことばの発音が はっきり</p>	<p>の 脳の発達</p>
<p>は 歯の病気予防</p>	<p>が ガン予防</p>	<p>いい 胃腸の働きを よくなる</p>	<p>ぜ 全力投球</p>

6月19日は、食育の日です。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。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、健全な食生活を実現することができ人間を育てていきます。

6月から2月までの毎月19日をめあすに、小中連携校の大東小・大泉小・大6小・大泉中の4校で順番に給食メニューを考えます。その日は、4校が全部同じ給食メニューを実施します。

