



# 給食だより



令和8年 5月 29日  
練馬区立大泉西小学校  
校長 島田 朋子

## 6月は牛乳月間です!



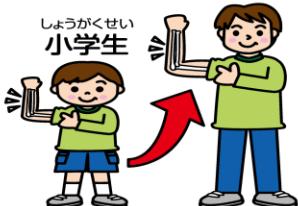
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

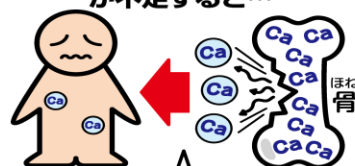
それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

### カルシウムの量

20歳



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

### 牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

### 今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物など同じ「農産物」だからです。



## 今月から地場野菜を使用した全校一斉給食が始まります!

練馬区では、練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を育てることを目的とし、区立小中学校が区内農産物を使用した学校給食を全校一斉に実施しています。

今年度は全10回を予定しており、教育委員会より野菜が納品され、各学校で献立を考え提供されます。

第1回 ねり丸キャベツ 6/4(木)・・・ねり丸キャベツをたっぷり使ってスタミナ回鍋肉丼を作ります。

第2回 ねり丸キャベツ 6/18(木)・・・サラダにスープ、キャベツのケーキとキャベツづくしの献立です。

第3回 たまねぎ 6/24(水)・・・カレーミートトーストのカレーソース、鶏肉のポトフにたまねぎを使います。

来月はじゃがいもを予定しています。お楽しみに♪ ★大西小の給食では、年間を通して区内で収穫された野菜をなるべく多く使用するようにしています。

昨年度は、キャベツ、小松菜、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、大根、白菜、ねぎなどを使用しました。



### 5月の使用食材産地

牛乳...東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、福島、北海道 米...青森 もち米...秋田 大麦...福井 米粉...埼玉 片栗粉、大豆...北海道 卵...栃木  
豚肉...北海道、茨城 鶏肉...岩手 こんにゃく...群馬 かつおぶし...静岡・九州 ちりめんじゃこ...兵庫、瀬戸内 抹茶...京都 カツオ...宮城  
メルルーサ...メキシコ 鮭...北海道 みそ...長野・岩手 干し椎茸...大分 りんご...青森 カラーマンダリン...愛媛 里芋...埼玉 人参...徳島  
グリーンピース...北海道 にんにく、牛蒡...青森 生姜...高知 えのき...長野 玉葱...佐賀、兵庫 もやし...栃木 胡瓜...埼玉 チンゲンサイ...静岡  
キャベツ、白菜、にら、ピーマン、メロン...茨城 ねぎ...茨城、千葉 大根...千葉 じゃがいも、いんげん...鹿児島 小松菜、ほうれん草...練馬、埼玉