



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



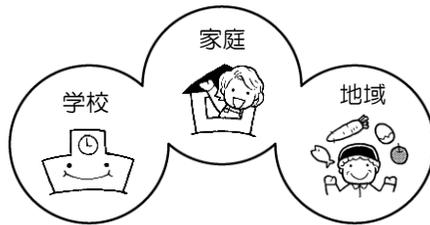
練馬区立大泉南小学校

近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べていると言われています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事を食べる機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育に関する取り組みが行われています。

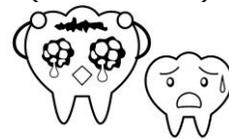


練馬区立小中学校における食育の目標

- 食事の重要性**
食事の重要性を理解し、家庭や友達と食事を楽しむことができる練馬の子どもを育てる。
- 心身の健康**
栄養や食事の取り方を理解し、望ましい食生活を実践できる練馬の子どもを育てる。
- 食品を選択する能力**
正しい知識に基づいて、食品の品質や安全について判断できる練馬の子どもを育てる。
- 感謝の心**
生産体験や地産地消を通じて、生産や流通に携わる人々に感謝する心を持った練馬の子どもを育てる。
- 社会性**
食べ物を大切にし、環境との調和を図り、人とのふれあいを大切にする練馬の子どもを育てる。
- 食文化**
練馬区の産物、食文化や食に関する歴史を理解する練馬の子どもを育てる。



6月4日～10日
歯と口の健康週間



健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかりと栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまいますと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

歯を丈夫にするにはカルシウムが大切です！



歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切です。成長期は歯だけでなく、骨も体もどんどん大きくなっていく時期ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

今月の献立より・・・

- 7日のあじさいごはんは、梅雨時に咲くあじさいの花をイメージしたごはんです。黒大豆を炊き込むことでごはんがあじさいの花の色ようになります。梅干しが入ることでさっぱりと食べられます。
- 17日はかみかみメニューです。いか・たくあん・根菜など、かみ応えのある食材ばかりです。
- 21日は練馬産の大根を使用した練馬スパゲティと、あじさいの花に見立てたあじさいゼリーです。
- 22日は旬の野菜、枝豆を使用した枝豆ごはんです。こちらも練馬産です。
- 30日は夏野菜のトマトが入ったポトフ風サマーシチューです。



今月使用する給食食材の産地について



- ・お米は青森県産まっくらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、ぶり（日本産）、あじ(パトナム産)、鮭(北海道・三陸産)、さば(ノルウェー産)、いわし(ノルウェー産)、いわし(北海道、千葉県産)の予定です。
- ・肉類は、鶏肉(岩手県産)、豚肉(千葉、山梨県産)の予定です。
- ・野菜類は、大根、キャベツ、にんにく、玉葱、枝豆は練馬産の予定です。

★東京都練馬区のホームページにて、給食で使用している食材などの検査値が報告されております。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			
今月の平均	631	25.1	21.1	338	2.3	247	0.36	0.52	28	4.5	2.5
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	24 25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。
6月の給食費の引き落としはありません。よろしくお願いたします。



6月こんだてひょう

平成28年度 練馬区立大泉南小学校

日	曜日	こんだてめい	おもな食品とはたらき			(kcal)
			赤： 血や肉・骨や歯をつくる	黄： 熱や力のもとになる	緑： からだの調子をととのえる	エネルギー (g)
1	水	牛乳 ごはん ジャンボ餃子 ナムル かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま	にら にんじん ちんげんさい キャベツ にんにく たまねぎ しょうが もやし きゅうり	613 21.7
2	木	牛乳 ツナトースト ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ いんげんまめ チーズ	しょくぱん じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ バター	ピーマン にんじん トマト パセリ たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく キャベツ	622 25.4
3	金	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き ごもくに 五目煮 りんご	ぎゅうにゅう ぶりにく とりにく	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん いんげん しょうが たけのこ れんこん ほししいたけ りんご	676 30.7
6	月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ファイバーサラダ 野菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいたず なまクリーム わかめ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	にんじん しょうが ごぼう グリーンピース きりほしだいこん キャベツ きゅうり	621 21.0
7	火	牛乳 あじさいごはん あじの南蛮漬け なんばんづ ちくぜんに 筑前煮	ぎゅうにゅう あじ とりにく かつおぶし	こめ もちこめ かたくりこ さとう こんにやく あぶら	あかピーマン にんじん いんげん うめほし ねぎ たまねぎ きピーマン ごぼう れんこん	690 27.8
8	水	牛乳 コッペパン フィッシュグラタン せんぎ やさい 干切り野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく チーズ なまクリーム ベーコン	コッペパン こむぎこ あぶら バター	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	589 30.6
9	木	牛乳 ごはん 和風ハンバーグおろしソース なまあ 生揚げとじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご かつおぶし なまあげ	こめ パンこ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん いんげん しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ	688 30.7
10	金	牛乳 キムチチャーハン トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ さとう トック あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン こまつな はくさい にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ	594 21.4
13	月	牛乳 ハッシュドポーク コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	こめ おおむぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ	688 20.5
14	火	牛乳 ごはん さばのゆずみそ焼き やさい 野菜のおひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	こめ さとう さといも こんにやく	ほうれんそう にんじん しょうが ゆず はくさい もやし だいこん ねぎ	598 30.4
15	水	牛乳 焼きそばパン いんげん豆入りボルシチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ なまクリーム	コッペパン じゃがいも さとう ちゅうかめん あぶら バター	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	609 23.3
16	木	牛乳 ごはん チンジャオロース はるさめ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ もやし	656 25.1
17	金	牛乳 たくあんごはん いかのごまがらめ こんさいじる 根菜汁	ぎゅうにゅう いか とうふ しらすほし みそ かつおぶし	こめ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	にんじん たくあんづけ ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが	593 25.0
20	月	牛乳 ふかがわめし 深川飯 とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい	605 23.0
21	火	牛乳 練馬スパゲティ かみかみサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ツナ だいたず のり カルピス	スパゲティ さとう オリーブ オイル ねりごま ごま	にんじん だいこん えだまめ キャベツ とうもろこし ぶどうかじゅう	627 25.1
22	水	牛乳 えだ豆ごはん はくさいじる 白菜汁 いわしの蒲焼き	ぎゅうにゅう まいわし とりにく とうふ こんぶ	こめ もちこめ かたくりこ さとう ちくわふ こむぎこ あぶら	にんじん えだまめ しょうが だいこん しめじ はくさい ねぎ	623 26.2
23	木	牛乳 ジャンバラヤ 大豆のシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいたず なまクリーム	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム たまねぎ	678 23.1
24	金	牛乳 ごはん メンチカツ はたけ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	669 24.8
27	月	牛乳 ゆかりごはん 焼きししやも とうふ にも 豆腐の煮物 いんげんソテー	ぎゅうにゅう ししやも とりにく とうふ ベーコン かつおぶし	こめ おおむぎ しらす さとう やきふ バター	にんじん ちんげんさい いんげん ほししいたけ たまねぎ とうもろこし	612 28.3
28	火	牛乳 おやこどん 親子丼 やさいいた 野菜炒め	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご かつおぶし	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース しょうが もやし キャベツ	626 26.1
29	水	牛乳 ごはん マーボーナス ちゅうか 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ぐずこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん にら にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	595 22.8
30	木	牛乳 ココア揚げパン サマーシチュー りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン パールアガー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんにく セロリ りんごかじゅう	612 19.8