

平成29年度

きゅうしょく

給食だより

6月号



「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



しっかり
歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！



かみごたえのある食べ物



食中毒予防の基本！

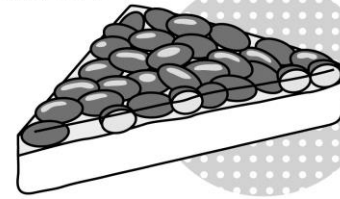
手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗いを
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いを
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

水無月 (和菓子)



日本では6月のことを「水無月」といいますが、この時期に食べられている和菓子も同じ名前です。和菓子の水無月は、三角形の白いういろうの上に小豆を散らしたものです。赤色の小豆は邪気（病気やけがなどの悪いもの）をはらうとされ、6月30日の「夏越の祓」になぞらえて食べられます。三角の形は氷を表しており、平安時代に宮中で行われていた、「氷の節句」という行事にならって作られたそうです。

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	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	631	24.0	20.8	345	2.4	277	0.38	0.51	35	5.1	2.8
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー 全体の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

今月の献立より...

- 2日の「のりあげくん」とは、みじん切りにしたれんこん、にんじん、じゃがいもに鶏挽肉を混ぜて成形し、のりを付けて揚げたものです。
- 8日の糸寒天サラダに使用する糸寒天は、東京の伊豆諸島産の糸寒天を使用します。
- 15日のあじさいゼリーはカルピスゼリーの上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせ、あじさいに見立てたこの時期だけのデザートです。
- 23日は、枝豆、あじ、さくらんぼと6月の旬の食材をたくさん使用した季節献立になっています。旬の食材は栄養価も高いので残さずしっかりと食べましょう。

今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・秋田・北海道	豚肉	さいたま
米	青森(まっしぐら)	鶏肉	いわて
魚介類	えび(ベトナム)、マカジキ(西太平洋)、ちりめんじゃこ(兵庫)、ししゃも(ノルウェー)、ホキ(アルゼンチン・NZ)、あじ(ベトナム)、さけ(北海道・三陸)		
果物	りんご(青森)、さくらんぼ(山形)、冷凍みかん(愛媛・九州・神奈川)		
野菜	きゅうり、にんにく、キャベツ、だいこん、えだまめ、枝豆、たまねぎ(練馬)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。

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ございません。よろしくお願いたします。