

給食だより 6月号

少しずつ暑くなってきました。給食は栄養素を補うだけでなく、水分補給の意味もあります。暑さに負けず元気に過ごすために、給食も味わって食べてほしいと思います。歯と口の健康週間や読書旬間にちなんだ献立など、さまざまな取り組みを通して、食の楽しさや大切さを伝えていきます。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

6月の給食紹介

・4日(木)～10日(水)…かみかみ献立 (歯と口の健康週間)

4～10日は歯と口の健康週間です。期間中は、かみごたえのある料理を毎日提供します。

・11日(木)…入梅献立

入梅の時期は食欲が落ちやすいため、さっぱりと食べやすいカリカリ梅ごはんを取り入れました。また、いわしはこの時期に脂がのっておいしくなるといわれ、「入梅いわし」ともよばれます。給食では、しょうが煮で提供します。

・4日(木)、18日(木)…ねり丸キャベツの日献立

JAより練馬区産キャベツをいただきます。キャベツをたっぷり使った「メンチカツ」と「ホイコーロー丼」を作ります。

・24日(水)…練馬区産たまねぎの日

この日は練馬区産の玉ねぎをいただきます。玉ねぎたっぷりの牛丼に料理します。
★上記以外の日にも、区内農家さんにとれたての野菜を届けていただいています。

・16日(火)～30日(火) ※18,19,22日を除く…図書コラボ献立

読書旬間にちなみ、本に登場する料理を給食で作ります。詳しくはこんだて表をご覧ください。本と食にさらに親しむ機会となることを目的としています。

・22日(月)…開校記念日お祝い献立&世界の料理～イタリア～

大北小の誕生日をケーキでお祝いします。イタリアといえばパスタ。生パスタで、もちもちのアマトリチャーナを作ります！

5年生で味噌づくりを行いました！

5月8日に、練馬区中村橋にある都内唯一の味噌蔵である糘屋三郎右衛門7代目当主の辻田様をお迎えし、味噌づくりを行いました。5年生は「これがみそになるのかな？」「おいしいみそを作るぞ！」など、興味津々に取り組んでいました。作った味噌は、3学期の味噌汁の調理実習に使用します。保護者ボランティアのみなさま、ご協力ありがとうございました。

給食食材の主な産地 (5月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	北海道	大根	練馬、神奈川	かつお	宮城	すいか	茨城
にんじん	茨城、徳島	小松菜	埼玉	卵	栃木	米	北海道、宮城、岩手
じゃがいも	鹿児島	きゅうり	群馬	鶏肉	岩手	牛乳	東京、群馬、宮城、山形、福島
キャベツ	練馬、神奈川、愛知	ねぎ	群馬、茨城	豚肉	茨城		山梨、岩手、青森、北海道