

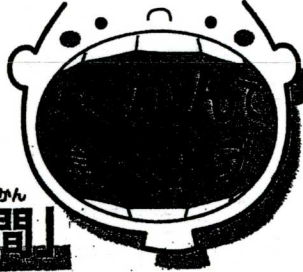
平成26年度

平成26年5月23日

6月給食だより 練馬区立 大泉北小学校



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物は何回くらいから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。それに伴って、生活習慣病の人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、頭の働きをよくする</p>	<p>唾液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p> <p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------	--

6月の給食食材産地予定のお知らせです。

- ・牛乳(千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・和歌山県・青森県・北海道)
- ・米(北海道空知産直センター)・もち米(九州産)
- ・魚生(アラスカ産)・ホキ(アルゼンチン産)・メルルーサ(アルゼンチン産)
- ・メダイ(ニュージーランド産)・豚肉(九州産)・鶏肉(九州産・鳥取県産)
- ・野菜
 - もやし(千葉県・長野県) 玉ねぎ(長山奇産・佐賀県) ゴぼう(熊本県)
 - ニねぎ(福岡県・高知県・静岡県) ショウガ(高知県) にんにく(青森県)
 - かぼちゃ(鹿児島県) ジャがいも(熊本県) アスパラガス(長山奇産・北海道)
 - パプリカ(宮崎県) だいこん(熊本県) キャベツ(愛知県) 人参(熊本県)
 - なす(熊本県・高知県) ピーマン(高知県・宮崎県) トマト(愛知県)
 - さつまいも(熊本県) 河内晩柑(熊本県) れいしゅうみかん(佐賀県)
 - スイカ(熊本県) マンダリンオレンジ(愛媛県)

今月の産地直送食材

- ・大根・人参・さつまいも・ゴぼう・じゃがいも・河内晩柑は、熊本県大矢野有機農産物センターより。
- ・たねねぎは、長山奇産農事組合法人 巨笑会より。
- ・米・米味噌・アスパラガスは、北海道空知産直センターより。
- ・れいしゅうみかん・こまつな・みずなは、佐賀県佐藤農場株式会社より。
- ・キャベツは、愛知県アツミ産直センターより。

学校給食費の徴収又は、ご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は、6月10日です。