

6月給食だより

平成30年5月31日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

毎日暑い日が続いていますね。暑くてじめじめした季節は、細菌が原因となる「食中毒」が発生しやすい時期です。家庭においても十分気をつけるようにしてください。

6月4月から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。

□腔機能をアップ!

口のまわりの筋肉を鍛え、発音がよくなり、表情が豊かになる。



ひと口30回、
よくかむと
こんなよいことが
あるよ!



心を豊かにする!

よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、リラックスできる。



運動機能をアップ!

強くかみしめることで、力をより発揮できる。バランス感覚も整う。



危険を察知!

異物などをいち早くとらえ、安全性が増す。

体を健康にする!

だ液がよく出て、消化を助け、むし歯の予防になる。だ液中の免疫物質も働く。



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	東京、群馬	ししゃも	ノルウェー	ごぼう	青森	さやいんげん	鹿児島
	山梨、岩手	鮭	北海道	しょうが	高知	れんこん	茨城
	宮城、青森	キャベツ	茨城	ねぎ	茨城	こまつな	埼玉
米	北海道	もやし	栃木	えのき	長野	りんご	青森
もち米	岩手	玉ねぎ	北海道	しめじ	長野	チンゲンサイ	静岡
豚肉	栃木、群馬	たけのこ	福岡	じゃがいも	鹿児島	黄桃缶	ギリシャ
鶏肉	岩手	にんにく	青森	バター	北海道	生揚げ	宮城
卵	栃木、群馬	セロリー	静岡	豆腐	宮城	キムチ	長野、茨城
米粉	埼玉	にんじん	静岡、徳島	大豆	北海道	切干大根	宮崎
さば	ノルウェー	大根	茨城	かつお節	静岡	昆布	北海道

保護者の方へのお願い

学校給食は、毎月保護者の皆様より納めていただく給食費によって運営されています。未納、遅延などが発生しますと、業者への支払いが滞り、学校給食の運営に支障が生じますので、毎月の給食費納入をお願いいたします。

給食費の第2回目の引き落としは6月11日(月)(予備日は26日)となります。



《6月の給食より》

・1日(金)・・・乳和食献立

1日は乳和食の日です。乳和食とは、味噌や醤油などの伝統的な調味料に、コクやうま味のある牛乳を組み合わせることで、食材の味を生かしつつ食塩を減らし、美味しく和食を食べてもらう調理法のことです。味噌汁に牛乳を加えるとまろやかになり、とても美味しいです。和食で不足しがちなカルシウムを補うこともできます。ご家庭でもお試しください。

・4日、6日、8日・・・歯と口の健康週間献立

4日から10日は歯と口の健康週間です。噛み応えのある食べ物である根菜やいか、いわしなどを使った献立となっています。1口30回噛むことを目指して食べましょう。

・11日(月)・・・入梅献立

入梅にちなんで梅干しを使ってメダイの梅焼きを提供します。

・19日(火)・・・開校記念日献立

20日は大泉北小学校の開校記念日です。開校45年目を祝い、ちらし寿司にしました。

・21日(木)・・・夏至献立

暦の上で夏を迎えるこの日は、1年で1番昼が長く夜が短い日です。夏至にちなんでたこ飯を作ります。関西地方では、夏至にたこ飯を食べる習慣があるそうです。これは、田に植えた稲がたこの足のように地に根がはるようになんかという願いが込められているそうです。

・22日(金)・・・食育の日献立～ギリシャ料理～

毎月19日は食育の日です。6月の食育の日献立はギリシャ料理を提供します。楽しみにしてください。ギリシャでよく食べられるレモンを使ったレモンクリームとムサカ(なすとポテトのミートグラタン)を作ります。

・25日、28日、29日・・・読書旬間献立

18日から29日は読書旬間です。給食では、「給食室の日曜日」「妖精アンナと僕の料理レッスン」「こまったさんのハンバーグ」に登場する料理を一部提供します。

「給食室の日曜日」からはオムチキライス、「妖精アンナと僕の料理レッスン」からはトマトミートボールシチューとカフェオレパンナコッタ、「こまったさんのハンバーグ」からはハンバーグを提供します。

