

家庭数配布



令和元年5月31日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意してください。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っ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。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？
よくかんで食べると、だ液（ツバ）が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

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	千葉
	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	神奈川	ねぎ	栃木	こまつな	埼玉
米	北海道	もやし	栃木	きゅうり	埼玉	りんご	青森
もち米	岩手	玉ねぎ	北海道	きのこ	長野	チンゲンサイ	千葉
豚肉	栃木、群馬	たけのこ	福岡	じゃがいも	長崎	黄桃缶	ギリシャ
鶏肉	岩手	にんにく	香川	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	千葉	かつお節	静岡	昆布	北海道



《6月の給食より》

・4日、7日・・・歯と口の健康週間献立

4日から7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くきわかめ、いわしなどを使った献立となっています。

・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。

・18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46年目を祝い、ちらし寿司にしました。

・19日(水)・・・練馬区一斉キャベツの日献立

練馬区一斉キャベツの日には、練馬区の小中学校、小中一貫教育校で練馬区産キャベツを使用した給食が提供されます。今年度から、6月と11月の2回練馬区一斉キャベツの日を実施します。

・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。



保護者の方へのお願い

給食費の第2回目の引き落としは6月10日(月)です。残高確認をよろしくお願ひいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願ひいたします。