



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。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を大切にするためにできることは色々ありますが、よくかんで食べることもそのひとつです。給食を生きた教材として、みなさんの健康づくりに関わっていきます。

よくかむことで得られる効果

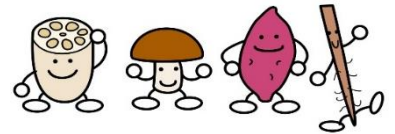
食べ過ぎ防止

よくかむことで脳にある満腹中枢にサインが送られ、満腹感が得られます。食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

味覚は舌にある味らいで感じます。食事をよくかんで、それがだ液(つば)と混ぜることで、食べ物の味がよく分かります。



胃や腸の調子をととのえる

食べ物が細かくなり消化されやすくなるのと、消化酵素がたくさん出ることで、胃に負担がかかりにくくなります。



歯の病気予防

だ液(つば)が出やすくなり、口の中をきれいにします。虫歯や歯周病の予防につながります。



全力投球ができる

運動をしている時、自然と歯にも力がかかっています。なので、フリのスポーツ選手は歯にも気を配っています。歯を大切にすることは全力を出すことにつながっています。



脳のはたらきを活発にする

かんであごの筋肉を動かすと、脳に血がめぐりやすくなって、頭がすっきりします。集中力や記憶力のアップにつながります。



♪ 6月の給食紹介 ♪

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



・4日(火)、6日(木)、7日(金)・・・歯と口の健康週間献立

4～10日は歯と口の健康週間です。よくかむことは、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりと、いい効果がたくさんあります。かみごたえのある料理を毎回1品提供します。

・5日(水)・・・ねり丸キャベツの日献立

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。大北小では、キャベツをたっぷり使った「ホイコーロー丼」を作ります。

・10日(月)・・・入梅献立

入梅にちなんで、梅を使用した「カリカリ梅ごはん」を提供します。

・11日(火)～27日(木)※19、21日を除く・・・図書コラボ献立

11日(火)から27日(木)は読書旬間です。本に登場する献立を給食で作ります。児童のみなさんが教えてくれた本の献立も登場します。詳しくは裏面のこんだて表をご覧ください。

・19日(月)・・・大泉北小学校50周年お祝い献立

お祝いにふさわしい料理「お赤飯」と、人気のサイダーポンチに紅白白玉を加えた「お祝いサイダーポンチ」を作ります。

・21日(金)・・・夏至献立

夏至は、1年で最も昼が長く夜が短い日といわれています。関西地方では、夏至にたこを食べる習慣があります。これにちなんでたこ焼きをイメージした「たこと大豆のおとし揚げ」を作ります。

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
にんじん	千葉、徳島	大根	千葉	かつお	宮城	米	北海道、青森、宮城
たまねぎ	北海道	小松菜	群馬、埼玉	大豆	北海道	ししゃも	ノルウェー
じゃがいも	長崎、鹿児島	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城 山梨、岩手、青森
キャベツ	茨城、神奈川、愛知	えのき	長野	豚肉	茨城		
きゅうり	群馬	ねぎ	茨城	鶏肉	岩手		



作ってみよう！給食メニュー★和風サラダ★



食材料	1人分量 (g)	5人分量 (g)	目安	切り方	作り方
キャベツ	40	200	約1/4個	せん切り	①野菜を切って茹でる。ざるに入れて水を切りながら冷ましておく。
きゅうり	10	50	約1/2本	せん切り	
にんじん	5	25	約1/4本	せん切り	
玉葱	1.4	7		すりおろし	②ドレッシングの材料(★)をすべて鍋に入れ、ふっとうするまで加熱する。冷蔵庫に入れて冷ます。
さとう	0.5	2.5	小さじ1		
★ 塩	0.2	0.9			③野菜とドレッシングを和えて完成。
しょうゆ	2.2	11	小さじ2		
酢	1.5	7.5	小さじ1と1/2		
あぶら	1.7	8.4	小さじ2		

♪給食のドレッシングは
いつも手作りしています♪