

6月 給食だより

平成29年5月31日

練馬区立大泉学園小学校

校長 小池 智彦



だんだんと気温が高くなり始め、梅雨入りが気になる季節となりました。雨の日のあじさいや緑の濃い木々は風情がありますが、雨が続きと心身ともにすっきりせず、体調も崩しやすくなります。季節の変わり目は、特に「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、健康管理につとめましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

生乳産地のお知らせ

かみごたえのある食べ物を食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。



しっかり
は
歯みがき

そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！



4月生乳産地実績

千葉県・岩手県・宮城県
青森県・秋田県・北海道
予定であった群馬県の実績はありませんでした。

6月生乳産地予定

千葉県・群馬県・岩手県
宮城県・青森県・秋田県
北海道

かみごたえのある食べ物



～6月の献立から～

2日(金)チキンカツ 3日の運動会に向け、給食室から応援の気持ちを込めてチキンカツをつくります。鶏肉は、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉の修復回復にも効果があります。

8日(木)カミカミライス 「歯と口の健康習慣」にちなんだメニューです。ひじきや大豆、にんじんなどの具材をごはんと混ぜ込み、かみごたえのある1品にしました。

30日(金)あじさいゼリー 角切りにした寒天をカップに入れ、そこにぶどうジュースを注いでゼリーをつくります。見るからに涼しげなゼリーです。



学校給食費の徴収にご協力よろしく申し上げます。6月の引き落とし日は、6月26日(月)です。