

6月給食だより



令和5年5月31日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よく噛んで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、だ液もたくさん出てきます。だ液には、歯と口の健康を守る働きがあります。噛むことやだ液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

～6月の給食～

☆6/7(水) 練馬産キャベツ一斉給食



練馬区立の小中学校で練馬産キャベツを使用した給食が提供されます。学園小では、キャベツをたくさん使用した「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」が登場します。よく噛んで味わって食べてほしいと思います。

☆6/8(木) かみかみ給食

キャベツや干しいたけ、ごぼうやえのき、にんじんなどかみごたえのある食材をたっぷりと使用した献立にしました。「ツナ入り卵焼き」「ごぼうの味噌ドレサラダ」「えのきたけのすまし汁」を作ります。

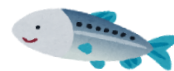
☆6/9(金)入梅の日給食

入梅の日は、暦の上での梅雨入りで、梅の実が黄色く色づき、梅雨に入ることを示します。

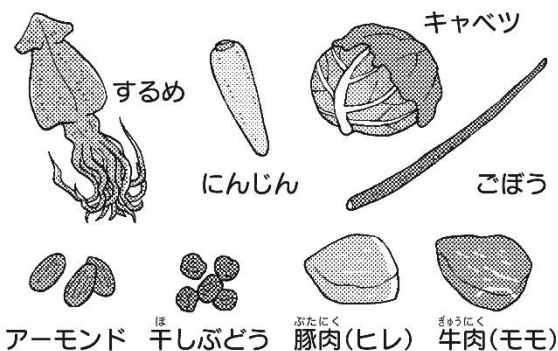
今年は6/11(日)です。

梅雨時の真鰯のことを入梅鰯といい、脂がのっておいしいといわれています。

給食では、鰯と梅を使用して、「鰯の梅煮」を作ります。



がむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

4月生乳産地実績

東京都・群馬県・
山梨県・岩手県・
青森県・秋田県・
宮城県・山形県・
北海道

6月生乳産地予定

東京都・群馬県・
山梨県・岩手県・
青森県・秋田県・
宮城県・山形県・
北海道

給食費についてのお知らせ

6月の引き落とし日は6月26日(月)です。6月は、4月分と6月分の2か月分となります。ご協力よろしくお願ひいたします。また、本年度より第二子からの給食費が無償となります。そのため各ご家庭で引き落とし額が異なりますのでご承知おき下さい。