

6月給食だより

気温の高い日が増え、湿気の多い季節になってきました。梅雨時は、気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。引き続き食事の前は、石けんを使ってしっかり手を洗い、きれいなハンカチで拭き取りましょう。

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



☆ 今月の献立より ☆

○ かむかむメニュー

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べてもらえるように、かみごたえがある食材を使ったメニューを取り入れました。

○ 4日・24日 練馬区一斉給食

今年度も、練馬区全校で練馬区産の野菜を使った一斉給食を行います。今月は、練馬区産のキャベツとじゃがいもを使った一斉給食です。4日はキャベツのメニュー『練馬キャベツたっぷりポトフ』、24日はじゃがいものメニュー『練馬じゃがいもの仙台肉じゃが』を作ります。

○ 6日 あじさいごはん・いわしの梅煮

梅雨の季節になりました。11日は入梅です。入梅とは、暦の上での梅雨の始まりのことを言います。また、この時期旬を迎えるまいわしを入梅いわしと言い、それにちなんでいわしの梅煮を作ります。また、この時期きれいなあじさいの花をイメージした混ぜご飯と組み合わせました。

5月の主な食材の産地							
牛乳	東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨						
人参	静岡	玉ねぎ	北海道	小松菜	東京	鮭	北海道
ねぎ	千葉	じゃがいも	鹿児島	チンゲンサイ	茨城	いわし	千葉
ピーマン	茨城	ごぼう	青森	セロリー	静岡	ししゃも	ノルウェー
大根	千葉	きゅうり	群馬	白菜	茨城	豚肉	茨城
にら	千葉	えのき	長野	ジュシーフルーツ	熊本	豚骨	茨城
キャベツ	愛知 練馬	新たけのこ	愛媛	りんご	青森	鶏肉	宮崎
れんこん	茨城	いんげん	千葉	まさば	千葉	鶏ガラ	宮崎