

# 食育だより

令和6年6月3日（月）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第2号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 6月のおすすめ食材 「練馬キャベツ」



6月5日の給食は「練馬キャベツ」のホイコーロー丼です。

練馬区はキャベツの生産量東京都No.1です！練馬区内で生産されたキャベツは「ねり丸キャベツ」とブランド化され、石神井公園の近くには「甘藍（キャベツ）の碑」が建てられているほどです。給食で使われているキャベツも、ねり丸の段ボールで届きます。

キャベツは10月下旬～11月に出荷する秋冬産と、5月半ば～6月に出荷する初夏産の2系統があります。軟らかく生食に向くのが「春キャベツ系」。ぎゅっと締まって加熱調理に向くのが「寒玉系」。調理に合うキャベツを選び、おいしくいただきます！

6月は…

# 梅

6月は梅雨もあって、「梅」と縁が深い時期です。

暦の上では立春から数えて135日目が雑節のひとつの「入梅」となり、毎年6月10日や11日とその日にあたります。何より、梅の実がとれるのがこの時期です。

梅に含まれるクエン酸には疲労回復や夏バテ解消に効果があると言われています。防腐・殺菌効果もあるので、食中毒予防にも役立てたいですね。



6/17はキャベツの梅和えです！

【今月の  
食育クイズ】



ホタテには目がいくつあるでしょう？

①2個 ②10～30個 ③80～100個

6月18日は「ホタテの日」

陸奥湾の「ム（六）ツ」とホタテの「ホ」の字を分解した「十八」、そして生産量が多く最もおいしい時期ということでPRされています。

③80～100個

「ヒモ」と呼ばれる外側の膜に、黒い点で見えているのがホタテの目です。それぞれ1ミリほどしかありませんが、光を感じることができるといわれています。