

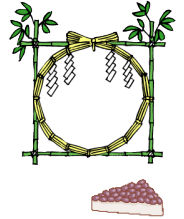


6月は、水無月みなづきといい、雨の季節なのにあてはまらない言葉ですが、これは旧暦の6月が梅雨つゆの明けた時期にあたるので、水のない月とされたのです。でも実際には、雨降りに加えて蒸し暑くなり食中毒も発生しやすくなります。ご家庭においても、食品の取り扱いには十分に注意してください。給食室でも安心安全な給食を提供してまいります。

6月の献立よ!

7日(火)*夏越の祓なごし はらえ

6月30日は、夏越の祓なごし はらえといって、各地の神社で行われる厄払いやくばらいの行事の日です。チガヤの葉を束ねて作る「茅の輪ちわわ」をくぐり、半年分のけがれを払い、残り半分の健康や幸福を願います。京都ではこの日に、「水無月みなづき」という三角形の和菓子を食べる風習があります。給食では少し早いですが、「白玉水無月ゼリー」を提供いたします。



10日(金)*入梅献立にゅうばい

6月11日は「入梅」です。「入梅」は、梅の実が黄色く色つき、梅雨に入る頃を示します。昔は今のよう気象情報が発達していなかったため、江戸時代に目安として暦の上で「入梅」を設けたのが始めとされています。

1日(水)・15日(水)*練馬産野菜の給食

練馬区教育委員会では「練馬の産物、食文化や食に関する歴史の理解」や「生産に携わる人々に感謝する心の育成」など、学校給食が「生きた教材」として活用されることを目的として、練馬産野菜の使用を推進しています。1日は、田柄の農家を営む、吉田さんの「キュウリ」でサラダを提供します。15日は練馬区が配布してくれる新鮮な「キャベツ」で、ホイコーローを提供します。楽しみにしててください。



●6月の給食目標● よくかんで食事をしよう 「かむ」ことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、効率が下がります。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ (作業記録)」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳内で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳の働きです。この能力が「かむ」ことによって、加速じかいふくしたり回復したりする効果があることが研究により明らかにされています。また、「かむ」ことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることがわかってきました。「かむ」ことは、消化を促す以上の効果があります。

！V字回復！



【5月の主な食材の産地】

じゃがいも：長崎
ピーマン：茨城
キャベツ：練馬
小松菜：東京
人参：徳島
セロリ：静岡
玉葱：佐賀
長葱：千葉
美生甘：愛媛
アスパラ：福島
たけのこ：愛媛
大根：千葉 あじ：長崎
鶏肉：宮崎 きびなご：九州
豚肉：群馬 カツオ：鹿児島
米：青森県 まっしぐら
牛乳：東京 群馬 山梨 岩手
青森 北海道 秋田

給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、6月6日(月) (再引き落とし20日(月))です。残高の確認を宜しくお願いいたします。