



6月給食だより

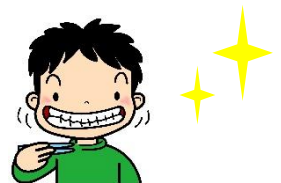
令和8年6月
練馬区立
石神井西中学校

<歯と口の健康週間>

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するためにとても大切なことです。食事によくかむと、様々なよい効果が得られます。

例えば、食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

また、丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを摂取することも大切なことです。毎日給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。牛乳が飲めない人も、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ししゃもやしらすなどの小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜などの野菜類、ひじきやわかめなどの海藻類などからカルシウムを摂取するようにしましょう。



<今月の献立から>



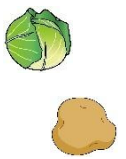
11日：入梅「いわしの蒲焼き丼」

入梅(にゅうばい)とは、暦の上での梅雨入りの日のことで、2026年は6月11日です。入梅は、八十八夜などの雑節のひとつで、現在のように天気の情報が無かった昔の人は、この日を目安に田植えを行っていました。この時期に水揚げされたいわしは、「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいとされています。

4日、11日、24日：練馬産キャベツ、じゃがいも一斉給食

「ホイコーロー丼」「野菜炒め」「じゃがいものそぼろ煮」

練馬区の農地面積は23区で最も広く、市部も含めた東京都内全体でも3番目に広い面積です。練馬区の畑のように、都会のすぐそばで営まれている農業は「都市農業」と呼ばれ、近年その役割が見直されています。4日と11日は、練馬区の都市農業で栽培された約40kgの「キャベツ」、24日は約80kgの「じゃがいも」が練馬区から無償で配布されます。新鮮な練馬の味覚を味わってください。



<5月分主な使用食材の産地>



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんにく	青森	ピーマン	茨城	大根	千葉	りんご	青森	えび	インドネシア
生姜	茨城	もやし	栃木	きゅうり	福島	鶏卵	栃木	ちりめんじゃこ	兵庫
にんじん	徳島	小松菜	東京	さやいんげん	鹿児島	豚肉	群馬	赤魚	ロシア
白菜	茨城	えのき	長野	セロリ	長野	鶏肉	岩手	精白米	岩手・北海道・新潟
ねぎ	埼玉・千葉	たまねぎ	北海道	白菜	茨城	銀さわら	ニュージーランド		
チンゲン菜	静岡	キャベツ	愛知・東京(練馬)	しめじ	長野	ぶり	長崎		
じゃがいも	鹿児島	さつまいも	茨城	赤ピーマン	茨城	きびなご	長崎		

<6月の1人当たりの平均栄養摂取量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
Kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
772	16.2	30.5	374	3.2	290	0.48	0.60	36	7.5	2.9