

6月

# 給食だより



練馬区立三原台中学校  
校長 山崎 二郎  
栄養士 関 友美

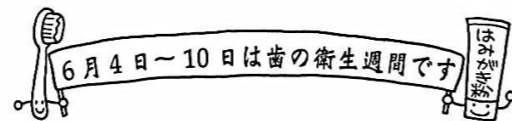
今年も雨のシーズンがやってきます。晴れた日は日差しも気温も真夏のようになり、体を動かすとたくさん汗をかきます。水分補給も大切ですが、汗と一緒に流れ出した栄養をとるためにバランスのよい食事が大切になります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。衛生のために、手洗いは基本です。汗拭き用ハンカチと手洗い用ハンカチを使い分けることも大切です。

## 食中毒 予防の キホン



## 虫歯を防ぐ食生活『8020運動』

80歳までに20本以上の歯を保とうという運動です。  
永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今から虫歯になりにくい食生活を心がけるようにしたいものです。そのために今できることは、「甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けないこと」「よく噛んで食べること」「食事の後はしっかり歯磨きをすること」です。



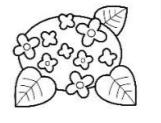
## 6月は食育月間

2005年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と定められました。  
この期間、全国では様々な「食育」に関する取組が行われています。  
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみてください。  
三原台中学校の給食は、区内の農家から新鮮な地場野菜を届けていただいています。6月はじゃがいも、玉ねぎ、赤玉葱、人参、大根、キャベツ、きゅうり、トマトを使用予定です。



## 今月の献立から

- ❖4日(火)「虫歯予防デー」「芒種(5日)」  
芒種(ぼうしゅ)とは、稲や麦など穂のでる植物の種を蒔く頃です。稲の穂先にある針のような突起を、芒(のぎ)といいます。芒のある精白米、押麦、黒米、あわ、きびを使った五穀ごはんの献立です。栄養たっぷりの五穀ごはん、歯を強くする栄養素「カルシウム」が豊富な小魚ふりかけを付けます。
- ❖5日(水)「練馬産キャベツの一斉給食」  
区内の小中学校で一斉にキャベツが提供されます。三原台中学校では、柔らかい春キャベツを使ったキャベツたっぷり中華丼を作ります。
- ❖6日(木)「横浜開港記念日(2日)」  
1858年に締結された日米修好通商条約に基づき、翌年のこの日、神奈川(横浜)と長崎が開港されました。開港時、海軍の栄養改善のために提供されたカレー風味のシチューが日本のカレーの始まりと言われています。海軍のレシピで作った横須賀カレーライスの献立です。
- ❖10日(月)「入梅」暦の上で梅雨入り  
お米に黒大豆と煮汁、少量のお酢を入れ炊き込んだ赤紫色の紫陽花ごはん、6月の誕生石「真珠」のように肉団子にもち米をまぶして蒸した真珠団子、梅の収穫時期、入梅にちなんで梅肉で和えたきゅうりの梅香和え、溶き流した卵が汁の中でうすく広がり、それが空にたなびく「むらくも」のような汁の献立です。
- ❖19日(水)「食育の日」  
食育月間、食育の日は、地場産物「東京」献立です。郷土料理の深川めし、練馬野菜の千草焼きとみそ汁、青梅地域で飼育された東京牛乳です。
- ❖20日(木)「夏至(21日)」  
1年でもっとも日が長く、夜が短い頃。田植えの時期になります。今年植えた稲の根がたこの足のように張り、秋の豊作を願ったたこ飯の献立です。
- ❖21日(金)、24日(月)「期末考査」  
給食はありません。
- ❖28日(金)「佃煮の日(29日)」  
佃煮発祥の地である東京・佃島の守り神、住吉神社が創建されたことから制定。食育月間最終日は、地場産物「東京」献立です。特産品でもあるのりの佃煮、東京湾で漁獲された魚を使ったさつま揚げ、練馬野菜と八丈島の明日葉を使ったうどん汁の献立です。



給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 5月1日～5月31日

給食食材、野菜の産地についてのお知らせ 5月1日～5月31日										グリーンピース	鹿児島
米	青森	牛乳	千葉・群馬・岩手・宮城・青森・北海道					アスパラ	長野	青梗菜	千葉
しょうが	高知	キャベツ	練馬、茨城、愛知	もやし	栃木	ごぼう	群馬	にら	茨城	れんこん	茨城
にんにく	青森	小松菜	練馬・東京、埼玉	たけのこ	愛媛、鹿児島	ピーマン	茨城	ぶなしめじ	長野	ほうれん草	埼玉
たまねぎ	北海道、兵庫	大根	練馬、千葉	ねぎ	栃木、埼玉、茨城	赤ピーマン	鹿児島、高知	なめこ	群馬	りんご	青森
にんじん	徳島	もみ菜	練馬	里芋	埼玉	新生姜	高知	セロリー	静岡	南津海	愛媛
じゃがいも	鹿児島、長崎	かぶ	練馬	糸みつば	千葉	きゅうり	宮崎	白菜	茨城	アンデスメロン	茨城