

食育だより

令和7年6月号 大泉中学校



6月は梅雨の時季です。蒸し暑かったり突然雨が降りだしたりと、不安定な天気が続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。規則正しい生活としっかりした食生活で健康管理をしましょう。

またこの季節は、食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。予防にはこまめな手洗いが大切です。



歯にいい栄養は？

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯を作るためには、**カルシウム**はもちろん**たんぱく質**、**リン**、**ビタミン**など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯を作りましょう。

カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



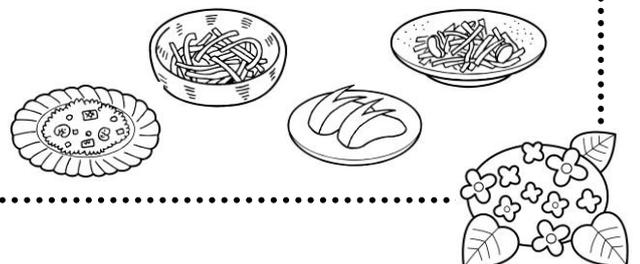
噛むとどんないいことがある？

- ♥ **虫歯を防ぐ**
唾液がたくさんでて口の中の虫歯菌が活動しにくくなります。
- ♥ **味がよくわかる**
噛むことで食べ物の味がしっかりでます。
- ♥ **消化を助ける**
唾液にふくまれる成分が消化を助けます。
- ♥ **肥満を防ぐ**
脳の満腹中枢が刺激されます。
- ♥ **脳の働きを活発にする**
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高めます。

丈夫な歯を作るには？

- ☞ 甘いジュースやお菓子を食べすぎない
- ☞ 噛みごたえのある食べ物に慣れておく
- ☞ 食事の時間をゆっくりとってよく噛む習慣をつける
- ☞ 食事のあとはしっかり歯磨きをする

がみがみメニューで
歯も脳も健康に!



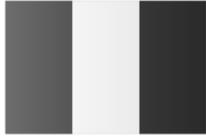


☆今月の献立より☆



13日*世界の料理(イタリア)

フィットチーネはパスタの一種で、イタリア語で「小さなリボン」という意味がある平たく薄い麺のことです。この日はいつもの乾燥の麺ではなく生のパスタを使います。もちもちとした食感です。



パンナコッタはイタリア発祥のデザートです。イタリア語で生クリーム(パンナ)を煮た(コッタ)という意味があり、生クリーム・牛乳・砂糖を合わせてゼラチンで固めて作ります。給食ではアガーを使います。上には黄桃缶と砂糖をミキサーにかけて加熱したピーチソースをかけます。

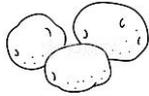
19日*郷土料理・栃木

かんぴょうはユウガオという実を薄く細長くむいて天日で干した食品です。栃木県は国産かんぴょうの98%以上を生産する日本一の産地です。給食ではかんぴょうを汁の中に入れて卵とじにします。

栃木県の宇都宮は日本を代表する餃子の街です。給食で焼き餃子は難しいため大きな皮で包んで揚げるジャンボ揚げ餃子をだします。



11日・26日*練馬区産キャベツ・練馬区産じゃがいも一斉使用日



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への理解や生産に携わる人々に感謝する心のかん養など、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、小中学校全校一斉に区内産野菜を使用した学校給食を実施しています。

6月は11日に練馬区産キャベツ(練馬キャベツのホイコーロー丼)、26日にじゃがいも(練馬区産じゃがいもの肉じゃが)を使用します。

☆今月の旬の食材☆



夏野菜

夏野菜が多く出回る時期です。旬の野菜はおいしく栄養もあります。

2日 大葉

初夏～秋が旬です。家庭菜園でも比較的簡単に育てることができます。

16日 きす

小ぶりで白くキラキラ光る美しい魚です。クセがなく淡白な味が特徴です。

17日 小玉すいか

初夏～夏の果物といえはすいかです。みずみずしい果汁が持ち味です。

30日 フラム

別名「すもも」と呼ばれます。果汁の酸味は疲労回復に効果があります。

●5月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・秋田・宮城・山形・北海道 米:青森(まっしぐら)

小松菜:足立区、キャベツ:愛知、玉ねぎ:北海道・兵庫、人参:絹さや:徳島、じゃがいも・たけのこ:鹿児島、ごぼう・にんにく・りんご:青森、さつまいも・大根・きゅうり・さやいんげん:千葉、しょうが・白菜・セロリ・ピーマン・赤ピーマン・パセリ:にら・小玉すいか:茨城、ねぎ:ほうれん草:埼玉、小ねぎ:静岡、もやし:栃木、しめじ・えのき:長野、でこぼん:熊本、清見オレンジ:和歌山、豚肉:群馬・青森、鶏肉:岩手・青森、かつお:宮城、ししゃも:ノルウェー他、たら:アメリカ・ロシア