

# ＊給食だより＊

校長 井上 春好  
栄養士 櫻井 由美



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

春から夏への季節の変わり目です。急に暑くなり、体の調子もくずしやすくなってきます。休みの日は休養をとり、しっかり3食の食事をするよう心がけましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をかみくだく大切な役割があり、よく噛んで食べると体によいことがたくさんあります。健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

## むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで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、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする

## かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

# 6月は食育月間です

食育とは、子供たちが様々な経験を通して「食」に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。それに伴い、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日としています。

給食は、クラスの仲間と楽しく食事をしながら、食への関心を育てる時間でもあり、給食は生きた食育教材でもあります。食育月間を機会に、家族で給食や食べ物について話し合ってみましょう。



## 今月の献立より

- ・ 4日(火) かみかみ献立・・・歯と口の健康週間にちなみ、カルシウムたっぷり、噛みごたえのあるじゃこを、カリカリに炒めた「カリカリじゃこサラダ」を作ります。
- ・ 11日(火) 入梅献立・・・入梅は『梅の実が熟し、梅雨に入る頃』という意味があります。ごはん、梅干しとじゃこを混ぜた「梅ちりめんごはん」を作ります。梅干しのすっぱさが食欲増進になります。
- ・ 19日(水) 練馬キャベツの日(食育の日)・・・練馬の農家さんから練馬キャベツが届きます。今日は練馬区立小中学校一斉に練馬キャベツを使った献立実施日です。大北中では練馬キャベツをたっぷり使った「ポトフ」を作ります。
- ・ 21日(金) さくらんぼ・・・山形県のさくらんぼは、キラキラと輝き旬の味です。
- ・ 25日(火) 入梅鯛・・・「にゅうばいいわし」とは、入梅の時に獲れるいわしのことをいいます。この時期のいわしは、脂が最も多いため、1年で一番おいしいといわれています。おいしいいわしを、油で揚げて「いわしの蒲焼き丼」を作ります。
- ・ 今月は「歯と口の健康週間」にちなみ噛みごたえのある食材を意識して使用しました。(ごぼう、大豆、じゃこ、たけのこ、えのき、大根、こんにやく、椎茸など)ご家庭でも取り入れてみてください。

学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は6月10日(月)です。