

＊給食だより＊



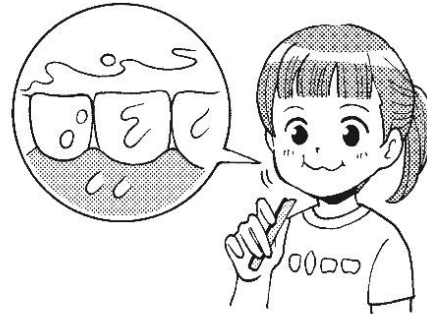
早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

生涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

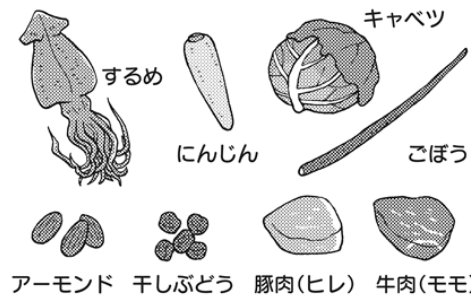
唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

がむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

5月に使用した食材の主な産地												
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	アスパラガス	じゃがいも	にら	さやいんげん	ねぎ	セロリ	デコボン	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産	徳島	千葉	北海道	栃木	鹿児島	群馬	千葉	千葉	静岡	熊本	岩手・茨城
岩手県・青森県・宮城県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	しめじ	白菜	大根	ピーマン	にんにく	きゅうり	美生柑	かつお
山形県・秋田県・北海道		埼玉	東京	神奈川県・練馬	長野	茨城	神奈川	茨城	青森	群馬	愛媛	静岡
												長崎

🍷🍷🍷🍷🍷 今月の献立より 🍷🍷🍷🍷🍷

7日(水)『ねり丸キャベツの日』

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

練馬産キャベツの生産量は都内1位で区を代表する野菜です。区内で生産したキャベツをブランドとして売り出すため「ねり丸キャベツ」と名付け、ねり丸のキャラクターがプリントされた出荷箱で届けられます。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

練馬産のキャベツを使った給食を、区内全校一斉に実施します。

本校では、「ねり丸キャベツのホイコーロー丼」を予定しています。



練馬区
公式アニメキャラクター
ねり丸
©2011 練馬区ねり丸

※毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

※食育のひとつとして、令和3年度より大泉町の農家、村田さんと野菜を届けていただく契約をしています。

6月から、採りたてのじゃがいもとキャベツを届けていただく予定です。身近な農家さんの野菜を給食で使うことで、食べ物をつくる人への感謝の心を持ち給食を残さず食べてほしいと思っています。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。
前日までに口座へご入金をお願いいたします。
今月の引き落とし日は 6月12日(月) です

