

給食だより 6月

令和5年5月31日
練馬区立大泉学園中学校

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。



6月は食育月間



6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

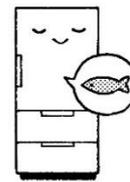


食中毒の予防は

つけない！



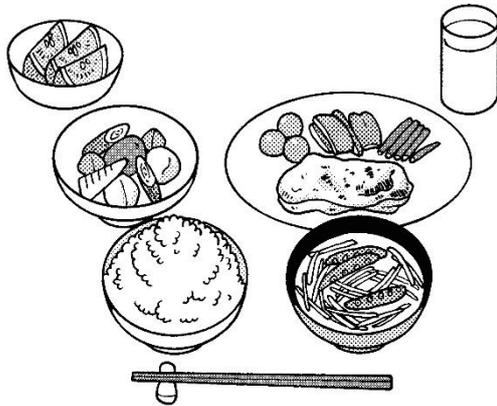
やっつける！



増やさない！

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱します。

スポーツをしている子どもの食事



スポーツをしている子どもには、たくさんのエネルギーや栄養が必要です。

でも、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえて栄養バランスをととのえて、エネルギー量を多めにとるようにします。

また、試合の前は主食を多めにして、消化しにくいものや揚げもの、生ものを避けた食事がよいでしょう。

★ 今月の献立より ★

◎今月は、歯の衛生週間がありますので、カルシウムが多く噛み応えのある大豆やごぼうを使ったたくあんご飯・かみかみつくね（5日）、切り干しおこわ（8日）、豆サラダ（15日）をメニューに取り入れました。

◎7日（水）に練馬産キャベツを使用した一斉給食を実施します。学園中の献立はキャベツメンチカツです。練馬区の農家の方々に感謝し美味しくいただきます！