

# 給食だより 6月

令和6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。

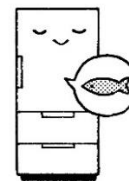


## 食中毒の予防は

つけない！



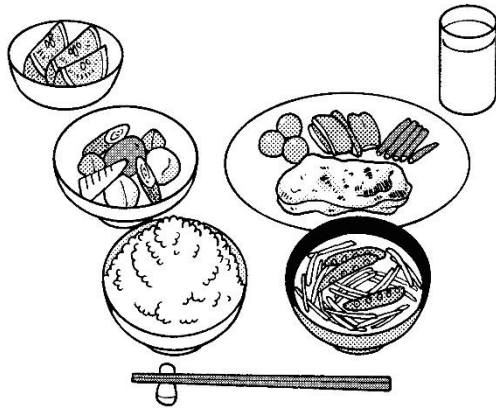
やっつける！



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切り干し大根を使った、ビーンズドライカレー（4日）、切干大根の炒め物（7日）、豆サラダ（13日）をメニューに取り入れました。

◎5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。学園中の献立は回鍋肉（ホイコーロ）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！