



6月給食だより

R 7 . 5 . 2 9
 練馬区立八坂中学校
 校長 代市 利光
 栄養士 虞 申佳



食は生きる上での基本です

平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。



毎年6月は食育月間
 毎月19日は食育の日



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



6月4日～10日 歯と口の健康週間

「よくかむ」ことで得られる効果

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月1日は牛乳の日

6月は牛乳月間



6月の献立より

旬の食材・・・新しょうが、いなだ、梅、トマト、さくらんぼ等です。

★行事等の献立

「歯と口の健康週間」献立（4日）・・・「豆若ごはん」「いかの照り焼き」「カミカミごぼう」

あごや歯の発達のために、よく噛むことを意識してみましょう。

「練馬キャベツの日」（11日）

練馬区の小中学校で一斉に、区内産のキャベツを使った給食を行います。



八坂中学校では「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」にします。

「世界の料理」（13日）

スペイン料理の「ソパ・デ・アホ(スープ)」、「ビスコッチョ(スポンジケーキ)」にします。

「食育の日」（19日）・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は京都の料理です。



「夏至の献立」（20日）

20日は夏至です。一年で一番昼の時間が長い日です。関西地方ではたこを食べることから「たこ飯」にしました。一般的に「冬瓜」を食べることから、冬瓜スープにしました。

「練馬じゃがいもの日」（24日）

練馬区の小中学校で一斉に、区内産のじゃがいもを使った給食を行います。



八坂中学校では「新じゃがいもの煮つけ」にします。

★季節等の献立

- ・梅ちりめんごはん（23日）・・・カリカリ梅とちりめんじゃこをご飯に混ぜ込んで作ります。
- ・新しょうがご飯（17日）・・・新しょうがを炊き込んだご飯です。
- ・いなだの香味焼き（17日）・・・いなだに生姜、にんにく、ねぎで香りづけをして焼きます。
- ・フレッシュトマトスープ（18日）・・・旬のトマトを使ったスープです。