

6月給食だより

R 8 . 5 . 2 8
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。

6月1日は牛乳の日

6月は牛乳月間



★行事等の献立

「練馬キャベツの日」 (4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」「キャベツたっぷりミートローフ」にします。

「歯と口の健康週間」献立 (9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。

「世界の料理」 (22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」 「夏至の献立」 (19日)・・・日本各地の郷土料理

毎月19日は食育の日です。今月は関西地方の夏至の料理にしています。

21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。

「練馬トマトの日」 (24日) 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「フレッシュトマトスープ」にします。



「1年生の小松菜」 (30日) 「小松菜の油炒め」を給食で作ります。

練馬区内農家の白石さんのご指導で、小松菜の栽培、収穫を体験しました。

★季節等の献立

- ・梅ちりめんごはん (12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 (23日)・・・新しょうがを炊き込んだご飯です。
- ・いなだの香味焼き (23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。

果物は、メロンとさくらんぼを予定しています。