



6月給食たより

R 3 . 5 . 2 8
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実士
栄 養 士

家族そろって食卓を囲みませんか？



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べるのが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

6月の献立より

旬の食材・・・あじ、桜えび、真鯛、梅、小玉すいか、枝豆、じゃがいも 等です。

6月4日～10日 歯と口の健康週間 ～よく噛んで食べる献立を入れました！～



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう！

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。



よくかむと…

虫歯や肥満の予防

集中力・記憶力アップ

あごや歯の発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲みましょう！



★4日は「歯と口の健康週間」献立

・「豆若ごはん」「カミカミ揚げごぼう」です。よく噛んで食べるように、少し硬めに作っています。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。

★18日は食育の日献立

・毎月19日は食育の日です。今月は島根県の郷土料理、「新生姜ごはん」と「あおさのみそ汁」です。出雲市の出西生姜のごはんが有名です。給食では、新生姜で炊いたごはんにします。

☆季節の献立

- ・梅ちりめんごはん（2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。
- ・あじの香味焼き（10日）・・・あじに生姜、にんにく、ねぎで香りづけをして焼きます。
- ・クラムチャウダー（22日）・・・旬のあさりを使って作ります。
- ・あじさいゼリー（22日）・・・ミルクゼリーの上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせた、あじさいの花をイメージしたゼリーです。
- ・桜えびのかき揚げ丼（28日）・・・桜えびの春漁は4月から6月と決められていて、この時期しか食べられない生桜えびも見られます。給食では、釜揚げの桜えびをかき揚げにします。
- ・塩昆布と枝豆のご飯（30日）・・・枝豆を入れたご飯です。朝ごはんコンクールで生徒の作品をアレンジした献立です。
- ・真鯛の和風ムニエル（30日）・・・旬の真鯛をしょうゆバターで焼きます。



★ねり丸キャベツの日

・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「キャベツ入りメンチカツバーガー」「カレー味のポトフ」にします。

★新しい献立の紹介

- ・肉片湯（11日）・・・豚のうす切り肉をスープに入れて作ります。野菜たっぷりにしました。
- ・ビーフンの中華ソテー（17日）
- ・ほうじ茶プリン（18日）
- ・豆花（24日）・・・豆乳を入れた中華風ミルクプリンです。
- ・ビスコッチョ（25日）・・・スペインのヨーグルトとレモン汁を入れたケーキです。
- ・冷やし中華（29日）・・・暑い日に食べたいですね。晴れることを期待します。

