



6月給食たより

R 5 . 5 . 3 1
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こと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、「おいしい」を共有しながら、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・・・桜えび、いわし、目鯛、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！



★2日は「歯と口の健康週間」献立

・「豆若ごはん」「いかの生姜焼き」「カミカミごぼう」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。「クロックムッシュ」「ししゃも」もよく噛みましょう。

★19日は食育の日献立

・毎月19日は食育の日です。今月は沖縄県の郷土料理、「シシジューシー」と「イナムドゥチ」「サーターアンダギー」です。「シシ」は豚肉、「ジューシー」は炊き込みご飯という意味です。「イナムドゥチ」は沖縄のみそ汁です。

☆季節の献立

- ・いわしの筒煮（1日）・・・旬のいわしを昆布と生姜で煮て作ります。
- ・塩昆布と枝豆のご飯（24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。
- ・梅ちりめんごはん（9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（15日）・・・新しょうがを炊き込んだご飯です。
- ・目鯛の香味焼き（15日）・・・目鯛に生姜、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（16日）・・・旬のトマトを使ったスープです。
- ・桜えびのかき揚げ丼（27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。



★練馬キャベツの日（7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。農家さんに感謝して、味わっていただきましょう。

★1年生の小松菜（20日）

練馬区内農家の白石さんのご指導で、小松菜の収穫を体験しました。前日に収穫した小松菜を使って「小松菜サラダ」を給食で作ります。ツナを入れた食べやすいサラダです。

★夏至の献立(20日)

21日は夏至です。一年で一番昼の時間が長い日です。一般的に「冬瓜」を食べるそうです。関西地方ではたこを食べることから「たこ飯」にしました。