



6月給食たより

R 6 . 5 . 2 9
練馬区立八坂中学校
校長 代市 利光
栄養士 虞 申佳

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、「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！



6月の献立より

旬の食材・・・桜えび、いわし、目鯛、梅、トマト等です。

★季節の献立

- ・梅ちりめんごはん(10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(14日)・・・新しょうがを炊き込んだご飯です。
- ・目鯛の香味焼き(14日)・・・目鯛に生姜、にんにく、ねぎで香りづけをして焼きます。
- ・桜えびのかき揚げ丼(17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。
- ・いわしの筒煮(18日)・・・旬のいわしを昆布と生姜で煮て作ります。
- ・フレッシュトマトスープ(20日)・・・旬のトマトを使ったスープです。



★「歯と口の健康週間」献立(4日)

- ・「豆若ごはん」「いかの生姜焼き」「カミカミごぼう」です。
- 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。

★練馬キャベツの日(12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。

★食育の日献立(19日)

- ・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」です。

★1年生の小松菜(18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。収穫した小松菜を使って「小松菜の油炒め」を給食で作ります。

★夏至の献立(21日)

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。

★世界の料理(28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)にしました。