



6月の八王子産野菜は、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、かぶ、たまねぎ、こまつな等が登場します！



給食試食会 ぜひお越しください♪

□開催日:6・12・18・25日 11時30分までに来場
□参加費:1食360円(牛乳はつきません)
□☎042-649-3857 【1週間前までに電話でお申し込みください】

6月の献立から



健康

「こまめに水分補給」を！

4日 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
【歯科衛生士さんからメッセージ】
むし歯になると自然には治りません。食べた後や夜寝る前に、しっかり歯みがきしましょう。

6日 11日は暦のひとつ「入梅」です。梅雨入りの目安の日で、昔は田植えをする上でとても重要な日でした。この時期に獲れる脂ののった鰯を「入梅いわし」といいます。

12日 五つ星献立を食べて
佐々木選手を応援しよう！



別所小・中学校出身のプロボクシング
佐々木尽選手がWBO世界ウェルター級
タイトルマッチに挑戦します！
佐々木選手が好きだったメニュー
「マーボー豆腐」を食べて、みんなで
応援しましょう！
試合日程:6月19日(木)大田区総合体育館



13日 高知県では、ゆずを皮ごと絞ったものを
「ゆのす」と呼び、「ゆのすの恵み料理」が
100年フードに認定されています。
給食では、ゆのす香るねぎ塩チキンを食べます。



水分は、「体温調節」のほか、「体中を循環して必要な栄養や酸素を運搬する」、「体内の不要なものを排泄する」3つの働きがあります。

【体に現れる脱水症状】

△黄色信号:のどが渇く

▲赤信号 :強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、汗が出ない、頭痛、イライラ、脱水がさらに進むと熱中症に。



【水分補給のポイント】

□のどが乾く前に、定期的に水分を補給する。
□長時間の運動、屋外での作業時など大量の発汗があるときにはナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。



【トイレでセルフチェック】

体内の水分が足りなくなると、不要な物質を少量の尿で排泄するため物質の濃度が濃くなり、色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときは注意しましょう。



和食

箸使いを上達させて、魚を食べよう！

魚は、和食文化には重要な存在ですが、年代問わず、魚を食べる量が減少し、肉類を好む傾向が見られます。魚には、私たちの体に必要な栄養がたっぷり含まれています！



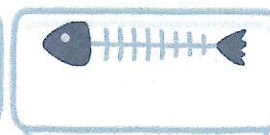
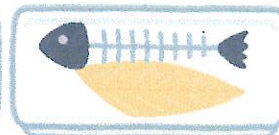
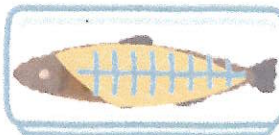
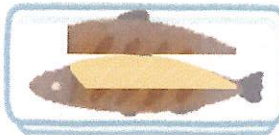
● 魚を食べると良いこと ●

- ・ビタミン:カルシウムの吸収を助けるD、血行を良くするE、貧血予防や脳を正常に動かすために必要なB12
- ・ナトリウム(塩分)の排泄を促すカリウム、骨の形成に必要なカルシウムとマグネシウム
- ・脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)
- ・良質の動物性タンパク質を含み、肉類よりもエネルギーが低い



● 魚を美しく食べてみよう ●

初夏は鰯が旬です！尾頭付きのまま焼いたり、蒸して、挑戦してみましょう！



①中骨に沿って箸で切れ目を入れる。

②骨が少ない背側から食べる(頭→尾に向かって)腹側も同様に食べる★小骨は箸でとろう！

③上身を食べ終わったら、頭をつけ、たまま中骨全体をはずす魚はひっくり返さない！

④下身も②と同じように食べ、皿の中央がきれいだったら、上手に食べられました！

6月食育月間に合わせ、16日～20日に「お箸名人チャレンジweek」を行います。小学校6年間では、チャレンジカードも行ってきたと思います。お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、5つの箸使いに注目し、給食を食べてみましょう！

