



令和5年5月31日
練馬区立中村小学校



いよいよ梅雨の季節を迎えます。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。1日3回の食事をしっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。そして、睡眠をしっかりとって、元気な毎日を送りましょう。



6月は食育月間 ～ 食育の6つの視点 ～

毎日の食事は、子供の健康づくりに大きな役割を果たしています。食育には、栄養面への理解だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断して健康的な食生活を送れるようにするための、さまざまな視点が盛り込まれています。

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備を
とができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成し
と努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いか
わりがあることを理解し、尊重できる。

6月7日は、練馬産キャベツの日です



6月7日（水）、練馬産のキャベツ（ねり丸キャベツ）を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。これは、練馬の産物や食文化に関する理解、生産に携わる人々に感謝する気持ちを育むことなど、学校給食が「生きた教材」として活用されることをねらいとしています。また、私たちが住んでいる地域で収穫された農作物を食べる、「地産地消」の取り組みでもあります。

この日、中村小学校では「回鍋肉丼」を作ります。生産してくれた農家の方々に、感謝の気持ちを持って、練馬産のキャベツをおいしくいただきますよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



健康な歯で、いつまでもおいしく食事をするためには、普段からよく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぐ、消化吸収がよくなる、虫歯になりにくくなる、など体によいことがたくさんあります。

6月の献立から



6月9日（金） いわしの蒲焼き 梅のりあえ **入梅献立**

6月11日は入梅です。一年の中で最もおいしいと言われる「入梅いわし」にちなんで「いわしの蒲焼き」を、入梅の「梅」にちなんで「梅のりあえ」を作ります。

6月14日（水） 糸寒天サラダ **伊豆諸島産食材：糸寒天**

この日に使用する糸寒天は、伊豆諸島の海でとれた「テングサ」という海藻から作られたものです。糸寒天は食感がよく、ドレッシングがよくしみるので、サラダがおいしく仕上がります。

6月27日（火） ピザトースト **ブックメニュー「もりのピザやさん」**

ブックメニューでは、本に登場する料理をイメージして、給食に取り入れます。

森の中で大人気の、あらいぐまのピザ屋さん。そこで作られるピザを、給食ではピザトーストにアレンジして作ります。給食を通して、絵本の世界をより楽しんでもらえるとうれしいです。

<6月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県 香川県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	だいこん	千葉県	小玉すいか	茨城県
しょうが	長崎県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	こまつな	埼玉県	美生柑	愛媛県 熊本県
にんじん	千葉県 埼玉県	さといも	宮崎県 鹿児島県 愛媛県	キャベツ	練馬区	さくらんぼ	山形県
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	千葉県 埼玉県	えのきたけ	長野県	米	岩手県
ごぼう	青森県 熊本県	たけのこ	静岡県	なす	千葉県 埼玉県	鶏卵	栃木県
セロリ	茨城県 長野県	ほうれんそう	埼玉県	さやいんげん	千葉県	豚肉	埼玉県 茨城県 北海道 青森県 群馬県 千葉県 東京都 神奈川県 山梨県 岩手県
もやし	栃木県	ピーマン	茨城県	りんご	青森県	鶏肉	埼玉県 茨城県 北海道 青森県 群馬県 千葉県 東京都 神奈川県 山梨県 岩手県
はくさい	茨城県	れんこん	茨城県	メロン	茨城県	牛乳	青森県 秋田県 宮城県 北海道

☆ 給食費納入のお願い ☆

6月の引き落とし日は、**6月5日（月）**です。残高のご確認をお願いいたします。