

給食だより

6月

平成 27 年 6 月 2 日
練馬区立北町西小学校
校長 世古 徳浩

「食育基本法」が制定されて今年で10年

6月は「食育月間」です！



食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、道徳及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「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、と位置付けています。長年の習慣はなかなか変えられないのもです。心身ともに健康な生活を送るために、子供のうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

家庭での「食育」実践度チェック！



<input type="checkbox"/> まいにち ちようしゆく た 毎日、朝食を食べていますか？ 	<input type="checkbox"/> かぞく 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ 	<input type="checkbox"/> ぎょうじやく きょうどりようり 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくひんのようし せんち 食品表示や産地をいしめ 意識して食品を選んでいきますか？ 	<input type="checkbox"/> しょくざい 石た の 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	---	---

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

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、薄味で少量の塩分でも満足が得られたりと、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



4日 ☆「歯と口の健康週間」が始まります。

ジャコご飯 のっぺい汁 カミカミサラダ

かむことによって、体によいことがたくさんあります。1、消化をたすける。2、虫歯を防ぐ。3、脳の働きをよくする。4、肥満を防ぐ。4日のカミカミサラダには、さきいかと大豆を入れました。よくかんで食べて下さい。

15日 ☆6月17日は開校記念日です。

赤飯 鶏の照り焼き 青菜のおかか和え すまし汁

北町西小学校は、昭和33年に開校されました。今年57周年です。

日本は、おめでたい日には赤飯を食べる風習があります。そこで赤飯にしました。おかずも和食です。

19日 ☆19日は、毎月食育デーです。

練馬スパゲティー わかめサラダ あじさいゼリー

練馬の郷土料理の練馬スパゲティーです。練馬といえば大根、19日は、北西小のすぐ近くの相原さんの畑で採れた大根を使う予定です。練馬で出来た大根を使った、まさに練馬スパゲティーです。

食中毒 予防の 3原則

食中毒の予防のためには、食事や調理の前には、石けんでしっかり手をあらう調理の時には食品を十分に加熱するなど日頃から気をつけるようにしましょう。



5月に使用した食材料の産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地		
乳 製 品	牛 乳	乾 物	千葉県	キクラゲ	大分		
			群馬	ごま	バラグアイ		
			岩手	カットのり	有明		
		宮城	さわら	韓国	野 菜		
		秋田	あさり	愛知			
		青森	むきえび	ベトナム			
	北海道	いか切り身	青森				
	バター	北海道	茹でたけのこ	福岡	にんじん	徳島	
	乾 物	チーズ	神奈川県	小松菜	埼玉県	もやし	栃木
		かつお節	静岡県	しょうが	高知	きゅうり	埼玉
干し椎茸		九州	新じゃが	鹿児島	セロリ	静岡	
だし昆布		北海道	玉葱	佐賀	ほうれん草	埼玉	
				果 物		キャベツ	神奈川
						ごぼう	青森
						ねぎ	千葉
						エノキダケ	長野
						ニラ	茨城
						りんご	青森
						清美オレンジ	愛媛

学校給食費の徴収に協力をお願い致します。
今月の引き落とし日は 6月29日(月) です。
手数料の10円も一緒に入金をお願い致します。