

梅雨を迎える時期となりました。「梅雨」の語源は梅の実が熟す頃に雨が続きということに由来します。気温や湿度が高くなって蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒い日があったりするため体調を崩しやすくなります。「早寝早起き朝ごはん」を実践して体調を整え、夏に向かって元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

私たちが毎日元気で生活していくために、「食べること」は欠かすことはできません。「食育」とは食に関する知識や選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、日々の食生活の中には「食育」の材料がたくさんあります。献立や旬について考えてみることで、産地や栄養について調べてみることで、食事のマナーや片付けを気を付けるなど、食事の時間を意識して過ごしましょう。毎日ごはんが食べられることにも感謝できるといいですね。

食育で育てたい
「食べる力」



農水省「食育ガイド」より

- ☆感謝の心
- ☆一緒に食べたい人がいる「社会性」
- ☆心と身体の健康を維持できる
- ☆食事の重要さや楽しさを理解する
- ☆食べ物の選択や食事づくりができる
- ☆日本の食文化を理解し、伝えることができる



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」

練馬産キャベツの日（6月8日：区立小中学校一斉給食の日）

私たちが住む練馬区は、キャベツの生産量が東京都でナンバーワンです。その昔、練馬と言えば大根でしたが、現在ではキャベツの方が多く作られています。区内で生産されたキャベツは「ねり丸キャベツ」と呼ばれブランド化されています。自分たちの住む土地で採れた物を自分たちで食べることを地産地消と言います。

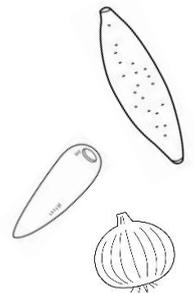
練馬区では地場野菜を通して食文化への理解を深め、生産に携わる人々に感謝する心を育むことを目的とし、年に数回区内産の野菜が学校給食に無償で提供されています。

今年度一回目の6月8日、本校では柔らかくて甘味のあるキャベツ40kgを使って「ねり丸キャベツの回鍋肉」を作ります。新鮮な練馬の味をどうぞお楽しみに。



* 5月の給食の主な食材産地 *

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| にんじん…徳島県 | ねぎ…千葉県・福岡県 | さつまいも…茨城県 |
| たまねぎ…佐賀県 | さやいんげん…沖縄県 | きゅうり…埼玉県 |
| じゃがいも…鹿児島県 | ピーマン…茨城県 | たまご…群馬県 |
| ごぼう…茨城県 | こまつな…茨城県 | ぶたにく…茨城県 |
| だいこん…千葉県 | セロリ…静岡県 | とりにく…宮崎県 |
| きゃべつ…愛知県 | れんこん…茨城県 | こめ…青森県 |



学校給食費の納入にご協力をお願いします。
口座引き落としは毎月27日（日曜祝日の場合は翌営業日）です。