

6月給食だより

令和元年5月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



食育は「生きる上での基本」です。
そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食することは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。
6月は国が定める「食育月間」です。親子で食材の買い物や料理を作る。家族そろって食事をする回数を増やす、など、できることから無理なく「食」への関心を高めていきましょう。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期

学童・思春期

成人期

高齢期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月19日は「ねり丸きゃべつの白」です

毎年11月に区内の小・中学校の給食で全校一斉に練馬のきゃべつをいただく一斉給食を、今年は6月にも実施します。東京23区の中で農地面積が1番広い練馬区は、今秋「世界都市農業サミット」も開催されます。地元産の食材を通して、子どもたちに練馬の農産物や食文化、生産者への感謝の心を育む等、学校給食を生きた教材として活用していきます。田柄小学校では「きゃべつ入りミートローフ」を作ります。



* 今月の給食から *

3日 あじさいごはん

黒米と黒大豆を使い、あじさい色のごはんを炊きます。上に散らす枝豆の緑色とのコントラストや黒大豆の味を楽しめます。

7日 フェイジョアータ パステウ

来年7月に開催されるオリンピック・パラリンピックに合わせ、オリンピック開催国の料理を紹介し、6月は前回開催国、ブラジルの料理です。「フェイジョアータ」は豆の入った煮込み料理です。「パステウ」は小麦粉で作った薄い皮に色々な具を包んで揚げたもので、ブラジルではおやつ感覚で食べる料理です。

* エコファーム吉田さんから地場野菜が届きます。6月はきゃべつ・きゅうり・たまねぎ・だいこんの予定です。

使用食材の産地 (5月分)

《野菜》 人参…徳島 大根…千葉 玉葱…北海道・香川 ねぎ…千葉
じゃがいも…鹿児島・長崎 小松菜…埼玉 きゃべつ…愛知・神奈川
《精肉》 とり肉…岩手・山梨 ふた肉…青森・群馬
《魚介類》 鮭…北海道 かつお…宮城・静岡 さば…ノルウェー
《お米》 埼玉 島村農園

給食費の納入にご協力をお願いいたします

6月の引き落とし日は6月17日(月)です。
前日までにゆうちょ銀行の口座へのご入金をお願いいたします。