



6月給食たより

平成 27 年 6 月 1 日

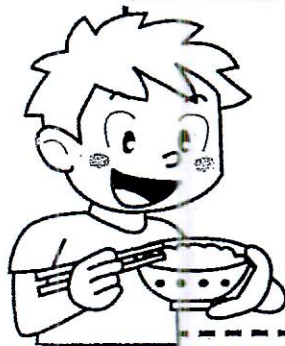
練馬区立向山小学校

今年は例年になく 5 月後半から日差しの強い日や、気温の高い日が多くなっています。6 月は、「梅雨」もそろそろ始まり気温の差も激しくなり体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、一日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べる習慣を

つけましょう



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面(イライラしにくい・やる気が起きる)でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

朝ごはんをしっかりと食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。



心が満たされ、やる気が起きる。



<6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です>

しっかりよくかんで食べよう！ 目安は一口30回

食事の時に一口何回くらいかんでいますか？

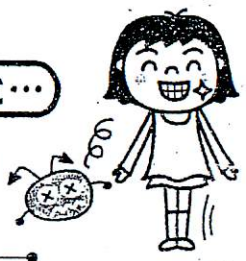
よくかんで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を防いでくれたり食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと体にとっていいことがたくさんあります。

給食でも6月4日の献立で「きんぴらごぼう」を作ります。ごぼうは、堅い野菜ですが噛めば噛むほどおいしくなり、食物繊維も豊富に含まれおなかの調子も整えてくれます。よく噛んで味わって食べたみてください。



よくかむと…

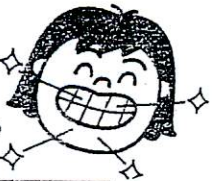
虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



あごや歯の発育の助けに



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

引き落とし日 6月5日(金)です。

* 1年生の引き落としも開始されます。3ヶ月分の引き落としとなりますので残高のご確認をお願いいたします。

「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、徳育およ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。

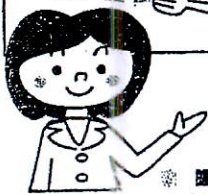
長年の習慣は、なかなか変えられないものですが心身ともに健康な生活をおくるために子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

向山小の給食の食材から1年生には「そら豆のさやむき」、2年生には「とうもろこしの皮むき」3年生には「枝豆のさやとり」を行っています。その都度様子をホームページにて紹介いたしますのでご覧いただければと思います。

家庭での「食育」実践度チェック!



<input type="checkbox"/> まいにち ちょうしょく た 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> かぞく しょうたく 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> ぎょうじょく せうどりょうり 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ さんち 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> しょくざい むだ 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。

早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」



<4月28日から5月21日使用食材一覧>

- ・北海道・玉ねぎ、大豆、ごぼう、ホーレンソウ、人参、バター、グリルピース、さんま 宮城・豆腐
- ・青森・にんにく、ごぼう、人参、豚肉 岩手・鶏がら、鶏肉、豚肉
- ・山形・桃缶 栃木・にら、もやし、卵
- ・茨城・ねぎ、ピーマン、パセリ、白菜、レタス、メロン
- ・千葉・マッシュルーム、パセリ、ねぎ、油あげ、大根、群馬・かり、コシカ、豆腐
- ・埼玉・小松菜、かり、里芋 神奈川・キャベツ、鯖 静岡・かつお節 福井・麦
- ・愛知・キャベツ、トマトピューレ、ケチャップ、なつみ 和歌山・みかん缶 兵庫・刻みのり
- ・愛媛・筍、清見、かつお節 徳島・人参 鹿児島・ジャガイロ
- ・長崎・じゃがいも 沖縄・パナップ缶、いんげん 大分・鯖
- ・北大西洋・いか ノルウェー・鯖