



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「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」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む



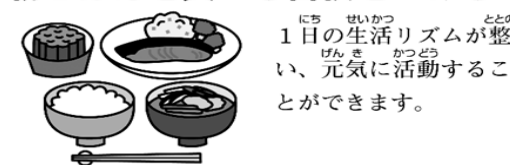
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする



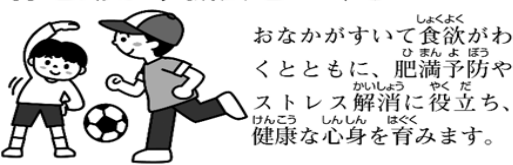
買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

6月の給食しょうかい



- 2日 旬の野菜「そら豆」を給食室で茹でます。この時期にしか食べられない初夏の香りを味わってほしいと思います。
- 3日 練馬区の人気給食「練馬スパゲティ」が登場します。すりおろした大根とツナで作る和風スパゲティです。小学校、中学校の6年間を通してリクエスト給食の上位に入る人気メニューです。
- 7日 4日～10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることは、脳を活性化させる効果があります。この日は、噛み応えのある「たくあん」をご飯に入れました。また、揚げたごぼうをサラダに入れて「噛めるサラダ」にしました。
- 9日 練馬区内の小中学校で、区内産のキャベツを使った献立を提供します。向山小学校は、ホィコーロー丼を作ります。
- 17日 向山小学校の61回目の開校記念日です。ちらし寿司とお祝いゼリーを作ります。
- 22日 世界の料理の日です。今月はロシア料理を紹介します。
- 30日 旬の魚「アジ」を使ってフライを作ります。



世界の料理 ③ ロシア

今月はロシア料理です。ピロシキは、パン生地にお肉や卵などを入れて焼いたり揚げたりする家庭料理です。ボルシチは赤い煮込み料理ですが、その赤さはビーツという、かぶに似た赤い野菜の色です。給食ではトマトを使って作ります。

野菜の産地 5月

しょうが	高知県	キャベツ	愛知県	たまねぎ	北海道	にら	群馬県
にんにく	青森県	じゃが芋	鹿児島県	ねぎ	茨城県	清見オレンジ	愛媛県
にんじん	静岡県	いんげん	千葉県	小松菜	練馬区	メロン	茨城県

今月の給食費の引き落としは 6月15日(火)です。
前日までに口座への入金をお願いします。