

6月給食たより

平成27年6月1日
練馬区立上石神井小学校

☆ **今月の給食目標**
「よくかんで食べよう」

☆ **6月の献立紹介**



文部科学省
『早寝早起朝ごはん』
国民運動の推進
シンボルマーク

※6月は、食育月間です。世界の料理を楽しめる献立になっています。

「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ものです。心身ともに健康な生活を送るために、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。

✓ **家庭での「食育」実践度チェック！**

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 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"/> 食料を無駄なく使い、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、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとても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

そして…6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムたっぷり牛乳を飲みましょう！

赤のなかまクイズ

Q1 食べものは、からだへの働きによって、3つのなかま(赤・黄・緑)に分かれます。赤のなかまは、どのような働きをする食べものでしょうか？

① からだの調子をよくする食べもの
② からだの血や肉、骨になる食べもの
③ からだの熱や力を出す食べもの

Q2 下の絵の中で、赤のなかまの食べものに○をつけましょう。

①ワカメ ②りんご ③ごはん ④とうもろこし
⑤たまご ⑥トマト ⑦ケーキ ⑧さかな
⑨牛にゅう ⑩ほうれん草 ⑪にく ⑫さつまいも

Q3 今日の給食の中に入っていた赤のなかまの食べものを思い出して書いてみましょう。

≪ 5月に使用した主な食材産地 ≫

食品	産地	食品	産地
牛乳	千葉	鮭	北海道
	北海道	鱈	岩手
	群馬	ちりめんじゃこ	広島・香川・愛媛
	岩手	アサリ	中国産・国内加工
	宮城	鰹	静岡
秋田	鱈	北海道	
お米	青森	鶏卵	群馬
米粒麦	北陸	豚肉	千葉
胚芽米	岩手	鶏肉	岩手
レタス	長野	もみ菜	練馬区立野町
人参	千葉	小松菜	練馬区関町
	徳島	埼玉	埼玉
長ねぎ	千葉	グリーンピース	静岡
	茨城	きゅうり	群馬
もやし	栃木	にんにく	青森
玉ねぎ	愛知	しょうが	高知
ごぼう	青森	セロリー	茨城
ニラ	栃木	キャベツ	愛知
白菜	茨城		神奈川
里芋	埼玉	ほうれん草	茨城
青梗菜	茨城	埼玉	埼玉
大根	千葉	貴味メロン	熊本
じゃが芋	長崎	デコポン	熊本

1年生の保護者さまにご案内 ※詳しくは、PTA役員までお問い合わせください。

7月2日(木)に、PTA主催の「給食試食会」(1年生の保護者対象)を開催いたします。4校時(11:30-12:15)に栄養士から、「そうだったんだ!」と思わず感動する給食の話やすぐに使える給食レシピなど楽しい話の後、児童と同じ給食時間(12:15-12:55)に、同じように配膳し給食を召し上がっていただきます。楽しみにしててくださいね。

<お知らせ>保護者様へ 5月は2ヶ月分まとめた給食費をありがとうございました。6月の給食費教材費の引き落とし日は、6月20日です。通帳の残高確認等よろしくお願いいたします。