

食育だより

令和5年度6月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 岩元 美幸



『早寝早起き朝ごはん運動』

シンボルマーク

6月は食育月間です!

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」。「食」は、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。

よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子供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」と明記され、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」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する



肥満を予防する



あごの発育を助ける



味覚の発達をうながす



栄養の吸収がよくなる



《6月の献立より》



2日(金)・・・カルシウムたっぷり、かみかみ献立

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

給食では、豆あじを丸ごと揚げて甘辛いタレに漬けた「豆あじの南蛮漬け」を作ります。また、高野豆腐、小松菜、生揚げ等を使用し、この一食だけで一日に必要なカルシウムのほとんどを摂ることができ、よくかんで食べる献立になっています。

7日(水)・・・地場野菜(ねり丸キャベツ)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、6月に地場野菜である「ねり丸キャベツ」を使用した給食の提供を全校で行います。学校給食で地場産物を使用することは、食育の一環として地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心を育みます。本校ではキャベツたっぷり「回鍋肉丼」を作ります。

12日(月)・・・入梅にちなんだ献立

例年梅雨入りの時期となります。入梅にちなんで、カリカリ梅の入った「梅ごはん」を炊きます。

19日(月)・・・食育の日・世界の料理(フィンランド)

今月は、北欧の国フィンランドに関連して、「グリラットゥロヒ(鮭のオープン焼き)」「シスコンマッカラケイト(ウイナースープ)」を作ります。

5月11日(木) グリンピースのさやむき体験をしました

1年生が大活躍です。全校分のグリンピースのさやむきのお手伝いをしてくれました。

「小さいのがある!」「たくさん入っている!」など、たくさんの発見をしながら、コロコロ転がるグリンピースのさやむき体験を楽しんでいる様子でした。

6月9日はお手伝い第2弾で、そら豆のさやむきを行う予定です。



保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

6月の引き落とし日は**6月15日(木)**です。