



食は「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す。食べ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。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

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



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



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月の献立だよ!

- 3日・・・サイダーでゼリーを作ります。中に入れるみかんがアクセントです。
- 4日・・・歯と口の健康週間にちなんで、「噛む献立」です。根菜たっぷりの汁と、カリカリに焼いた、ちりめんじゃこの入ったサラダが出ます。よく噛んで食べましょう。
- 10日・・・「擬製豆腐」は、豆腐に卵や、野菜を混ぜて焼いたものです。
- 14日・・・シャーレン豆腐は「蝦仁豆腐」と書きます。エビと豆腐の中華炒めです。
- 19日・・・練馬区内一斉給食の日です。練馬区産のキャベツを使った献立です。開一中では、初登場メニュー「なんちゃってロールキャベツ」です。包まないで作るロールキャベツです。お楽しみに。
- 21日・・・世界の料理 今月は「イタリア」です・
- 25日・・・季節の果物を紹介します。今月は、山形県の「さくらんぼ」です。

世界の料理③ イタリア



4月～9月は、ラグビーワールドカップの出場国を紹介します。今月は、イタリアです。

- ペンネのカポターナソース
ペンネは、真ん中が空洞のペンのような形をしたマカロニに似た、ショートパスタです。野菜をトマトソースで煮込んだカポターナソースをかけて食べます。
- チェンチ CENCI
「チェンチ」は、イタリアのお祭りで食べられる、屋台で売られるお菓子です。レモンや、オレンジの皮が入った生地を伸ばして、油でカラッと揚げたものです。イタリアの子どもたちの思い出の味です。

*スパゲティーとパスタの違いを知っていますか? 小麦粉を使って作った、麺や、生地をまとめて、パスタ、と言います。スパゲティーは、ロングパスタのひとつ、ということになります。

よくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか?



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物のおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



主な野菜の産地5月

人参	千葉県
大根	神奈川県
玉ねぎ	佐賀県
じゃが芋	鹿児島県
キャベツ	茨城県
レタス	茨城県
ほうれん草	埼玉県
きゅうり	群馬県
ねぎ	茨城県
小松菜	埼玉県
竹の子	静岡県
チンゲン菜	静岡県
にら	栃木県
しょうが	高知県
しめじ	長野県
清美オレンジ	愛媛県

給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは、6月20日(木)です。前日までに入金をお願いします。