

* 6月は食育月間です *

平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえて、毎年6月が「食育月間」と定められました。日本では近年、食をめぐる環境が著しく変化し、朝食欠食や肥満・生活習慣病の増加など様々な問題を抱えています。食育基本法では、食育は生きる上での基本であり教育の3つの柱である「知育・徳育・体育」の基礎という位置づけがされました。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身につけて健全な食生活を実践できる人間を育てる食育をしていく必要があります。食育は、学校に限らずご家庭や地域でも取り組んでいくことが大切です。身近なことから積極的に実践してみましょう。

家族で食卓を囲む

朝ごはんをきちんと食べる

早寝早起きを望ましい生活リズムを身につける

食を大切にする
気持ちを持つ

さまざまな味の経験をする

食事の準備や
後片付けを手伝う

衛生的な食習慣を身につけよう。



梅雨の時期は気温が高く、湿気が多くなり食中毒菌があつという間に増えます。特に手には様々な雑菌が付着しているので、食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、食事の前には手を石鹸できれいに洗いましょう。ご家庭では台所や食卓を清潔に保ち、肉や魚等の生鮮食品はしっかりと加熱し、お総菜なども購入後はできるだけ早めに食べるようにしましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です。よくかむことは、単に食べ物を小さくすることだけではなく、さまざまな効果があります。食べ物の消化・吸収をよくする
虫歯の予防に役立つ
肥満を防ぐ
脳の働きを活性化させる

歯を大切にしていね

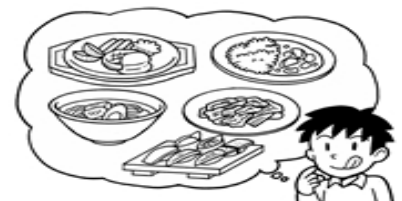


毎月19日は食育の日 今月は高知県 『しょうがごはん』

しょうがは、中国より薬効の高い食材として伝わりました。しょうがの強い辛みの成分は、ジンゲロンとショウガオールによるものです。ジンゲロンは、血行を促進し体を温める作用があるので風邪の引きはじめや冷え性に有効といわれています。また、殺菌効果もあるので生ものにも添えます。ショウガオールは抗がん性が期待されています。しょうがには、食欲をそそる香りの成分も含まれているのでこの時期にぴったりの食材といえます。しょうがの生産量は高知県で一番多く、おいしい時期は6月～8月といわれています。

今月の給食

- 2(火) 古代米ごはん
黒米というお米を混ぜたごはんです。
- 4(木) きんぴらごはん・石狩汁
きりいかのサラダ
6月4日は虫歯予防デーです。噛むことを意識して食べましょう。
石狩汁は北海道の郷土料理です。
- 25(木) ぐる煮
高知県の郷土料理です。「ぐる」は、いっしょに等の意味があります。



練馬の野菜

今月は、練馬区産の小松菜・キャベツにんにく・大根・玉ねぎを給食に使用する予定です。

お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は6月17日(水)です。ご準備をお願いいたします。