

6月給食だより

平成 28 年 5 月 31 日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志 摩 啓子

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

2年生がグリンピースのさやむきをしました

5月27日、2年生が給食の「グリンピースごはん」に使うグリンピースのさやむきをしてくれました。



さやむき終了後には、調理師さんからの話をききました。

子供たちからは、「さやがお船のようでした。」「もっとむきたいです。」など、素直な感想がたくさん聞かれました。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。



できるところから
始めてみませんか

<6月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地					
にんにく	青森県	じゃがいも	静岡県 千葉県 茨城県	こまつな	東京都 埼玉県	れんこん	茨城県					
しょうが	高知県	にら	栃木県 茨城県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」					
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	はくさい	茨城県 長野県	鶏卵	茨城県					
たまねぎ	北海道 群馬県	きゅうり	群馬県	キャベツ	練馬区 東京都	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県					
ごぼう	青森県	さといも	千葉県	だいこん	練馬区 千葉県 神奈川県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県					
ほうれんそう	東京都 群馬県	ねぎ	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 長野県 静岡県 茨城県 青森県					
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg			B2
6月分平均	621	25.5	19.3(27.9%)	353	2.3	278	0.43	0.54	29	4.5	3.0	
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満	