

令和8年5月29日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

いただきます

～給食だより 6月号～

←ホームページにて毎日の給食を紹介しています。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



気温が上がり、じめじめした季節がやってきました。給食室では、一層、衛生に気を付けて給食を作っています。6月は「食育月間」です。今月の給食目標、読書旬間などに関連付けた給食や、旬の食材を使って季節感を出した給食を予定しています。4～6年生のランチルーム給食も始まりました。毎日、清潔なランチョンマットを持参するよう、ご協力お願いいたします。

食は生きる上での基本です



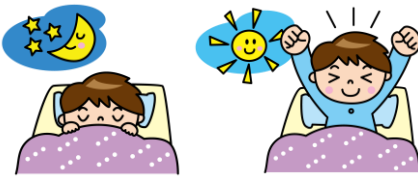
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から20年がたちますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

ご家庭でも、食卓で季節の食材や、食事のマナーについて、是非毎日の話題に取り入れていきましょう。難しいことはなくても、日々の食に関する“ちょっとした会話”が、もうすでに「食育」なのです。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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



♪6月の給食目標は「おはしを正しく使おう」です。



6月15日～17日を「おはしチャレンジ」とし、給食時にはしのような使い方を練習できる献立を取り入れています。はしの正しい持ち方を身につけるには、日頃のご家庭のご協力が不可欠です。ぜひこの機会に、食卓で、正しい持ち方・使い方を一緒に確認してみてください。

★チャレンジメニュー

- * 15日:ごはんつぶを「あつめる」・ハンバーグを「切り分ける」・豆腐を「はさむ」
- * 16日:のりでごはんを「くるむ」・魚を「切り分ける」・大豆を「つまむ」
- * 17日:うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」

練馬区産の食材を使用した一斉給食があります!

5月に続き、6月11日(木)は、「ねり丸キャバツの一斉給食」、6月22日(月)は「練馬産トマトの一斉給食」です。区内の農家さんから新鮮な地場野菜が届きます。



～5月の食育～

*2年生「グリーンピースのさやむき」

さやにならんだグリーンピースを観察して、さやむきをしました。むき終わった後は、調理員さんに届けて、この日の「ピースコーンごはん」で食べました。また、お豆の仲間の実物を展示して見比べてもらいました。さや入りのグリーンピースはこの時期にしか食べられない「旬の食材」であること、「旬であることのよさ」をお話しました。「今日のグリーンピースはあまくておいしかった!」、「いつもは苦手だけど、今日のグリーンピースはおいしかった。」と、味の違いを感じてくれた人もいました。



<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	食材名	産地
にんにく	青森	セロリ	茨城、長野、千葉	ねぎ	千葉、茨城、埼玉	ピーマン	茨城	米	宮城「萌えみのり」
パプリカ	茨城	キャバツ	愛知、東京、練馬	にら	栃木、茨城	しめじ	長野、新潟	鶏肉	宮崎、鳥取、青森
じゃがいも	茨城、鹿児島、長崎	もやし	栃木	きゅうり	群馬、千葉、練馬	さやいんげん	千葉、鹿児島	豚肉	茨城、群馬、埼玉
にんじん	千葉、徳島	こまつな	埼玉、千葉、東京	はくさい	茨城	えのき	長野、新潟	鶏卵	茨城、群馬、埼玉
たまねぎ	佐賀、香川、兵庫	ごぼう	青森	大豆もやし	栃木	さくらんぼ	山形	いわし	青森、千葉
だいこん	千葉、練馬	トマト	愛知、千葉、群馬	チンゲンサイ	茨城、静岡	メロン	茨城	あじ	長崎