

# いただきます

～給食だより 6月号～



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和4年5月31日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 宗形 元美

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。歯と口の健康週間や読書週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。日々の食事は私たちの心も健康にしてくれます。「食べる」ことを楽しんで、梅雨の季節も元気に乗り切りましょう！

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

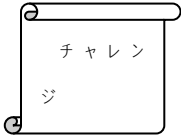
わたしたちの体は、食べたものでできています。「食べる」ことは「生きる」こと。ここ数年、給食の時間は大きく変わり、前を向いて「黙食」をすることが基本となっています。しかし、みんなで食卓を囲み「おいしく楽しく食べる」ことは、豊かな人間性を育むためにとても大切なことです。近年、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれていますが、ぜひ、ご家庭ではできるだけ共食の回数を増やし、時にはテレビを消して、ゆっくりと会話を楽しみながら食事をする機会を作っていただけたらと思います。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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。

豊玉南小学校では、6月20日～27日を「おはしチャレンジウィーク」とし、給食時にはしのような使い方を練習できる献立にしています。はしの正しい持ち方を身につけるには、ご家庭のご協力が不可欠です。ぜひこの機会に、正しい持ち方・使い方を一緒に確認してみてください。



- \*20日：魚の皮を「はがす」・魚を「切り分ける」・豆腐を「はさむ」
- \*22日：うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」
- \*27日：のりでごはんを「くるむ」・大豆を「つまむ」・ごはんつぶを「集める」



6月8日（水）は、

「ねり丸キャベツを使った



給食の日」です。

練馬区で育ったキャベツをたくさん使った献立を、区内の小中学校で一斉に実施します。豊玉南小では「ねり丸キャベツたっぷりミートローフ」を作り

### ～5月の食育～

\*2年生「グリンピースの

さやむきをしたよ！」

さやにならんだグリンピースを

観察してさやむきをしまし

調理さんに届けて、この日



\*1年生・2年生

「給食室って

どんなところ？」

普段見ることのできない

給食室の中の様子や、

調理器具を紹介しました。



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	mg	g	g
6月分平均 (中学年)	598	25.6(17.1%)	20.4(30.7%)	335	93	2.4	261	0.42	0.51	27	6.3	2.6	

### <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	しめじ	長野県	こまつな	埼玉県 東京都	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	練馬区	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	兵庫県 佐賀県 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	鶏卵	茨城県
にんじん	徳島県 千葉県	さといも	鹿児島県	えのきたけ	長野県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県	はくさい	茨城県 長野県	デコボン	熊本県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県	ねぎ	千葉県 茨城県 埼玉県	さくらんぼ	山形県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
さやいんげん	千葉県	きゅうり	埼玉県 群馬県	アンデスメロン	山形県		
ごぼう	青森県 群馬県 熊本県	なす	栃木県	こたますいか	山形県		