

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5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

気温が上がリ、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！

「食育」で生きる力を育もう ～「食べることは「生きること」～

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。「食育基本法」では、【子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である】と明記され、食育を【生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの】と位置付けています。生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心ゆたかに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活をめざして、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

- 朝ごはんを食べる
- 家族で食卓を囲む
- 一緒に食事の支度を
- わが家の味を伝える

6月の給食目標は「おはしを正しく使おう」です。

6月19日～23日を「おはしチャレンジウィーク」とし、給食時にはしの様々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、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。

チャレンジ
メニュー

- *19日：魚の皮を「はがす」・魚を「切り分ける」・豆腐を「はさむ」
- *21日：うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」
- *22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7日(水)は、
「ねり丸キャベツを使った給食の日」です。
練馬区で育った新鮮なキャベツを使った給食を、区内の学校で一斉に実施します。豊玉南小では「ねり丸キャベツのスープ煮」と「キャベキ(キャベツ入りケーキ)」を作ります。



～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。調理さんに届けて、この日のピースコーンごはんを食べました。



*1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。



日々の給食については、ホームページで紹介しています。どうぞご覧ください。

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	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
6月分平均(中学年)	590	24.5(16.6%)	20.6(31.4%)	336	89	2.3	252	0.39	0.51	26	6.4	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 えのき	長野県 新潟県	こまつな	東京都 練馬区	さくらんぼ	山形県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	キャベツ	愛知県 練馬区	小玉スイカ	山形県
たまねぎ	北海道 群馬県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	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
にんじん	千葉県 徳島県	小ねぎ	福岡県	れんこん	茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
セロリ	茨城県 愛知県 長野県	はくさい	茨城県	なす	群馬県	鶏卵	茨城県
さといも	宮崎県	ねぎ	千葉県 茨城県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	きゅうり	群馬県	りんご	青森県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
さやいんげん	茨城県 千葉県	かぼちゃ	茨城県	クインシーメロン	茨城県 千葉県		