

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6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。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！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

～「食べることは生きること」～

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

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24日～28日を「おはしチャレンジウィーク」とし、給食時には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、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。

6月5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「ねり丸キャベツたっぷりミートローフ」と「パミセリスープ」にキャベツをたっぷり使います。



★チャレンジメニュー

- *24日:ごはんつぶを「つまむ」・ハンバーグを「切り分ける」・豆腐を「はさむ」
- *25日:うどんを「つかむ」・ポテトを「切り分ける」
- *28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」

～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、調理さんに届けて、この日のピースコーンごはんまで食べました。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。



*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。



*6年生「朝食の役割」について

家庭科で、朝食を食べることの効果についてお話しました。また、校内掲示で、バランスの良い朝食を組み合わせる体験型掲示をしました。



📄日々の給食やおたよりについては、ホームページでも紹介しています。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	g
6月分平均(中学年)	601	24.8g(16.5%)	20.0g(30.0%)	333	89	2.3	233	0.39	0.50	27	6.2	2.7				

<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	香川県 青森県	えのき	長野県 新潟県	こまつな	埼玉県 千葉県 東京都	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	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
たまねぎ	兵庫県 北海道	もやし	栃木県	だいこん	千葉県 練馬区	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	千葉県 茨城県 長崎県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県 静岡県	はくさい	茨城県 群馬県	新ごぼう	熊本県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 茨城県	ねぎ	青森県 茨城県	赤パプリカ	高知県 宮城県 静岡県	里芋	千葉県 愛媛県
きゅうり	埼玉県 千葉県 群馬県	れんこん	茨城県	なす	埼玉県 高知県	りんご	青森県
ごぼう	青森県 群馬県	こねぎ	静岡県 千葉県	さくらんぼ	山形県	クインシーメロン	茨城県 千葉県