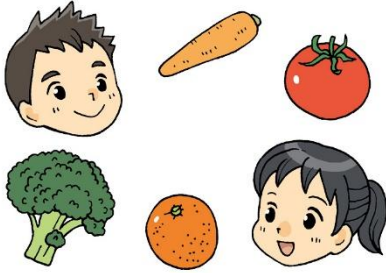


6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考へて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

©少年写真新聞社2026

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

©少年写真新聞社2026

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のごまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

©少年写真新聞社2026

5月に使用した食材の産地について

- 野菜・果物：にんじん（静岡・徳島）・キャベツ（茨城・練馬区）・たまねぎ（佐賀・香川）・ピーマン（茨城）・レモン（愛媛）・清見オレンジ（愛媛）・河内晩柑（愛媛）
- 肉：豚肉（茨城・北海道・岩手・群馬）・鶏肉（青森・宮崎）
- 魚：ししゃも（アイスランド）・さけ（北海道）・かつお（静岡）



〔6月のこんだてから〕 4日：かみかみメニュー

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりのししゃも、かみごたえのある雑穀や糸寒天を使った献立を提供します。

9日：入梅献立

入梅とは梅の実が熟し、梅雨に入るころをいい、今年6月11日です。この時期にとれるいわしは、入梅いわしと呼ばれます。給食では、かば焼きにして提供します。また、入梅にちなんで、野菜に梅肉を混ぜて梅風味和えを作ります。

11日：ホイコーロー丼

練馬産のキャベツ「ねり丸キャベツ」が区から届きます。ホイコーロー丼に使用します。

24日：沖縄の郷土料理

練馬産のトマトを使って、沖縄の郷土料理「タコライス」を作ります。さらに、沖縄産のもずくを使用した「もずくスープ」を提供します。