



令和7年6月号

練馬区立開進第二小学校

校長 椿田 克之

栄養士 大瀧 寛子

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。



今月は練馬産キャベツとじゃがいもを使用します！

6月4日は、練馬産キャベツの一斉給食日です。キャベツは、練馬区の農業を代表する野菜で、都内ナンバーワンの生産量を誇っています。本校では、練馬産のキャベツをたっぷり使用して「ねり丸キャベツのホイコーロー」を作ります。

6月24日は、練馬産じゃがいもの一斉使用日です。練馬産のじゃがいもと大豆を油で揚げて、青のりをからめた「青のりビーンズポテト」を作ります。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることで心への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



～ 5月に使用した主な食材 ～

キャベツ 神奈川・練馬	生姜 高知	豚肉 群馬
にんじん 千葉	ニンニク 青森	鶏肉 岩手
玉ねぎ 佐賀	もやし 栃木	アジ 日本
大根 千葉	きゅうり 埼玉	かつお 三陸
じゃがいも 長崎	ピーマン 茨城	サバ ノルウェー
小松菜 東京	パセリ 茨城	イカ パルー
長ねぎ 埼玉・千葉	赤ピーマン 茨城	みしょうかん 愛媛