



令和8年6月号
 練馬区立開進第二小学校
 校長 高石 直貴
 栄養士 大瀧 寛子

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

子供のうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにも大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近付き、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体を作る大事な「食事」について、今一度、見直してみませんか。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べ過ぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとって良いことがたくさんあります。この時期にしか味わえない、かみごたえの良い初夏の食材を紹介します。

新ごぼう



若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

きゅうり



夏の定番野菜です。水分たっぷりでパリッとした食感がかむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬です。たこも半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリうめ



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。

蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手を洗いします。包丁やまな板などは、加熱する肉、魚と野菜とで使い分けます。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べましょ。保存する場合は、冷蔵庫に入れ、なるべく早く食べ切りましょう。

やっつける!



食材は、中心までしっかり火を通すことが重要です。とくに肉類の生焼けには気を付けましょう。

今月は練馬産キャベツとじゃがいもを使用します!

6月11日は、練馬産キャベツ、22日は練馬産じゃがいもの一斉給食日です。本校では「キャベツのレモン和え」、「じゃがいものそぼろ煮」を作ります。地元練馬でとれた新鮮な野菜を給食で味わいます。



5月に使用した食材の主な産地

玉ねぎ・・・北海道	にんじん・・・徳島	キャベツ・・・愛知	ねぎ・・・千葉
きゅうり・・・群馬	えのきだけ・・・長野	小松菜・・・東京	いんげん・・・千葉
青ピーマン・・・沖縄	赤ピーマン・・・高知		