

# 給食だより



令和6年5月31日  
練馬区立北町小学校

『早ね 早起き  
あさごはん』  
シンボルマーク



梅雨の季節になりました。これから夏にかけて、高温多湿となるこの時期は、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。また、じめじめと蒸し暑い日がある一方で、梅雨寒と呼ばれるような日もあり、体調を崩しがちです。早寝早起き、そして手洗い・うがいをしっかりと、体調管理に努めましょう。



## 6月の給食目標

## よく噛んで食べよう！

毎日の給食の様子を見ていると、食べ物を口いっぱいに入れて食べていたり、スープや牛乳で流し込むように食べていたりする人を見かけますが、よく噛んで食べられているでしょうか？ 食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

### 安全に楽しく給食を食べるために

6/4～10は  
歯と口の健康週間



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、これらのことに気をつけましょう。



### こんがっ 今月の旬の食材

- さやいんげん
- にんじん
- キャベツ
- たまねぎ
- ごぼう
- なす
- メロン
- スイカ
- さくらんぼ



給食食材の産地は  
学校HPにて公開しています。  
ぜひご覧ください。



まい とし がつ しょくいく げつ かん まい つぎ にち しょくいく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食へる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、あらゆる世代の人が、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育む必要があります。特に子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間関係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、生きる力を身に付けていくためには、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。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>あさ 朝ごはんを食べる</p>	<p>かぞく 家族で食卓を囲む</p>	<p>いっしょ 一緒に食事の支度をする</p>	<p>ちいき 地域や家庭の食文化を伝える</p>
--------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>にゅう よう じ き 乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>がく どう し しゅん き 学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>せい ねん せい じん き 青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>こう れい き 高齢期</p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
---	--	---	--

給食×図書

きたまちブックランチ Days



6月の青葉の読書週間にちなんで、給食と図書のコラボを実施します。計4冊の本にまつわるメニューが6月に登場します。「読んで楽しい！食べておいしい！ブックランチ Days」をお楽しみに★

- ◆ 6/6 (木)：スペイン風オムレツ … 『こまったさんのオムレツ』 このほかにもおいしい食べ物が登場する本が図書室にはたくさんあります！ぜひ、しっかり食べて、たくさん本に出会う1か月にしてくださいね！
- ◆ 6/11 (火)：メロン … 『メロンに付いていた手紙』
- ◆ 6/19 (水)：マカロニスーフ … 『小さなスプーンおばさん』
- ◆ 6/27 (木)：きのこスパゲッティ … 『スパゲッティ大さくせん』

ねりま ぐわい せいの こんだて

★練馬区一斉献立★

「ねり丸キャベツ」

ねりま ぐわい せいの こんだて

練馬区内の小・中学校では、練馬区産キャベツを使った給食を提供します。北町小学校では、5日(水)に、キャベツをたっぷり使ってホイコーローを作ります！