

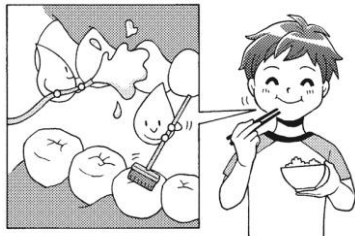


梅雨を迎える時期となりました。「梅雨」の語源は梅の実が熟す頃に雨が続くということに由来します。
気温や湿度が高くなって蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒い日があったりするため体調を崩しやすくなります。
「早寝早起き朝ごはん」を実践して体調を整え、夏に向かって元気に過ごしましょう。



よくかんで食べてむし歯予防

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなか飲み込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出して、むし歯を予防しましょう。



©少年写真新聞社2024

6月5日は練馬産キャベツの日

今年も区内で生産された「ねり丸キャベツ」が区内小中学校で提供されます。今年度一回目、本校では、甘みのあるねり丸キャベツをたっぷり使って、「ホイコーロー丼」を提供します。お楽しみに♪



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」

6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本であって、知育、道育、体育の基礎となるものです。また、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

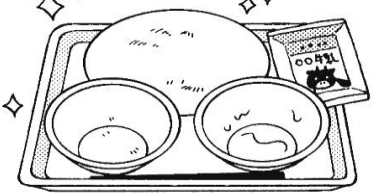


©少年写真新聞社2024

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。また、野菜の皮などを捨てず、弁当などを賞味期限の近いものを選ぶことも、食品ロス削減につながります。



©少年写真新聞社2024

5月の給食の主な食材産地

にんじん…徳島県
たまねぎ…北海道
えのきたけ…長野県
もやし…栃木県
だいこん…千葉県
キャベツ…茨城県

ねぎ…千葉県、香川県
しょうが…高知県
にんにく…青森県
こまつな…茨城県
きゅうり…埼玉県
ほうれんそう…茨城県

さつまいも…茨城県
メロン…茨城県
たまご…群馬県
ぶたにく…茨城県
とりにく…岩手県、宮崎県
こめ…青森県