

6月給食だより

令和3年5月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子



「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

毎年6月は国が定める「食育月間」です。子どもの頃身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康な生活を送るためには、子どもの頃の食習慣はとても大切です。ご家庭でもできる食育を紹介します。

食育とは (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

おながすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

減らそう

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>一口30回を目様に。かみこたえのある食べ物も取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	---	---

6月16日(水)練馬きゃべつの一斉給食の日です

今年度も練馬区内の農家の方々が生産されたきゃべつを、区内の小・中学校の給食でいただく、一斉給食を実施します。農家の皆さんは、練馬の子もたちにおいしいきゃべつを届けようと、この日に合わせて準備をしてくださっています。田柄小では「ホイコーロー丼」に調理していただきます。おたのしみに!

地元農家吉田さんの野菜が届きます

6月の給食では、玉ねぎ・きゅうりを届けていただきます。

と採れたての新鮮な野菜です。丁寧においしく調理してみなさんに提供します。

5月の産地情報

米…青森県産まっくら 豚肉…青森・岩手 鶏肉…岩手 鯖…長崎 ホキ…ニュージーランド カツオ…宮城 人参…徳島・静岡 干葉 玉ねぎ…北海道 じゃがいも…鹿児島 長崎 大根…千葉 きゃべつ…愛知・練馬 小松菜…練馬

給食費の納入にご協力をお願いいたします

6月の引き落とし日は6月15日(火)です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。引き落とし金額につきましては、学年だよりをご参照ください。