

6月給食だより

令和4年5月27日
練馬区立田柄小学校

「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

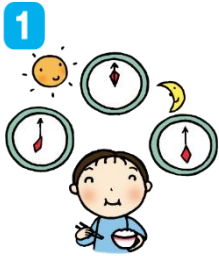
毎年6月は国が定める「食育月間」です。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業で取り組みが行われています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしてくださいませたら幸いです。

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。

食育月間

ふり返ってみよう!
毎日の食生活



1 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



2 好ききらいをしないで食べていますか?



3 できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



4 食事の準備や後片付けを、お子さんと一緒にさせていますか?



5 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



6 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



7 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

6月4日(土)～6月10日(金)

歯と口の健康週間 「かむ」とことと脳のワーキングメモリ

勉強を長時間続けていると、集中力が切れ、作業効率が落ちてきます。その原因の1つとして考えられているのが脳の「ワーキングメモリ (作業記憶)」の低下です。ワーキングメモリとは、短い時間に脳中で情報を保持し、同時に処理する力で、会話や読み書き、計算など、私たちの日常生活や学習を支える重要な脳のはたらきです。この能力が、「かむ」ことによって、加速したり回復したりする効果がありそうなどが研究により明らかにされています。また、かむことで、集中力、注意力、脳の応答速度などもアップすることもわかってきました。「かむ」ことには、消化を促すこと以上の効果があります。

今月の給食には、3日「ごぼうチップス」、21日「ししゃもの石垣揚げ」、22日「野菜の香り漬け」など、かむことを意識して食べる献立をとり入れています。

出典：
Y.Hirano et al. "Effects of chewing in working memory processing", Neuroscience Letters Vol. 436, Issue 2, 9 May 2008, pp. 189-192



6月15日(水)練馬きゃべつの日です

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、練馬の子どもたちにおいしいきゃべつを食べてもらおうと、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!

5月の産地情報

米…埼玉、島村農園 豚肉…青森・岩手 鶏肉…岩手 さけ…チリ さば…欧州
カツオ…宮城 人参…静岡・徳島 玉ねぎ…佐賀・兵庫 ジャがいも…鹿児島・長崎 大根…千葉
きゃべつ…茨城 小松菜…埼玉 ピーマン…茨城

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(水)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。