

給食だより 6月

令和7年度
練馬区立向山小学校



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

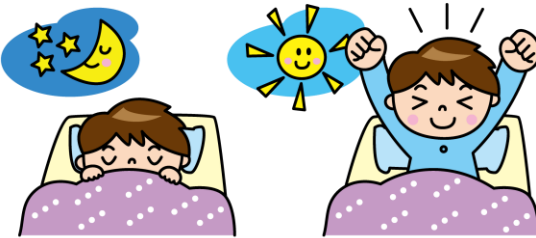
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



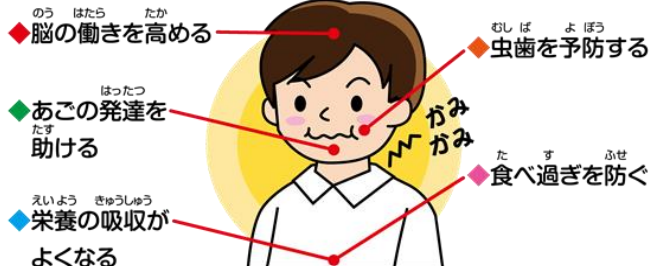
◆ 家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



6月の給食しょうかい

ふつか げつ ねんせい そらまめ
2日(月) 1年生が空豆のさやむきをします。

よっか すい まる こんだて ひ こうやま しょう
4日(水) 「ねり丸キャベツ」をつかった献立の日です。向山小は、
ホイコーロー丼をつくります。

いつか もく ほね ちよきん こんだて ひ こんげつ や
5日(木) 骨貯金献立の日です。今月はししゃものしょうゆ焼きです。
骨ごと食べてしっかりカルシウムをとりましよう。

にち すい にゅうばいてんだて や
11日(水) 入梅献立です。いわしのかば焼きをつくります。

にち げつ かいこう きねんび こんだて にち こうやま しょう かいこう きねんび きゅうしょく
16日(月) 開校記念日献立。17日は向山小の開校記念日です。給食で
記念日をお祝いしましよう。

か か ねんせい えだまめ
24日(火) 3年生が「枝豆」のさやとりをします。

にち きん しゅん くだもの どうじょう
27日(金) 旬の果物の「すいか」が登場します。

こんげつ こうやましょうがっこう ちか のうか ほどづか
今月の「きゅうり」は、向山小学校の近くの農家、保戸塚さんの
畑でとれたものをつかいます。



グリンピースのさやむきレポート

がつ にち ねんせい きゅうしょく
5月9日に、2年生が、給食でつかうグリンピースのさやむきを
しました。約500人分で890本のさやをむきました。さやの
なか かの かん
中のようなすをかんさつしたり、香りを感じたりしていました。

にがて ひと おお やさい しぶん
苦手な人が多い野菜でもありますが、自分でむいたので
「食べてみる!」とチャレンジする姿もありました。



野菜の産地

4月



たま ほっかいどう
*玉ねぎ・・・北海道

いも かごしまけん
*じゃが芋・・・鹿児島県

にんじん しずおかけん
*人参・・・静岡県

ぐんまけん
*きゅうり・・・群馬県

こうちけん
*しょうが・・・高知県

だいこん ちばけん
*大根・・・千葉県

あおもりけん
*にんにく・・・青森県

あいちけん
*キャベツ・・・愛知県

ちばけん
*ねぎ・・・千葉県

とちぎけん
*もやし・・・栃木県

そう ちばけん
*ほうれん草・・・千葉県

いばらきけん
*ピーマン・・・茨城県

ながのけん
*えのき・・・長野県

ながのけん
*しめじ・・・長野県

かごしまけん
*グリンピース・・・鹿児島県

こまつな どうきょうと
*小松菜・・・東京都

いばらきけん
*れんこん・・・茨城県

かがやけん
*ブロッコリー・・・香川県

いばらきけん
*メロン・・・茨城県

くまもとけん
*夏みかん・・・熊本県