



早寝早起ごはん

「早寝早起ごはん」運動シンボルマーク

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>えんぶん 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-------------------------	----------------------	------------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------



6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

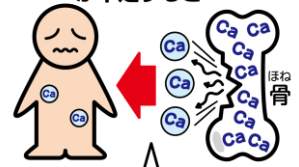
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにはほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

からだたいえき なか
体(体液)の中のカルシウム(Ca)

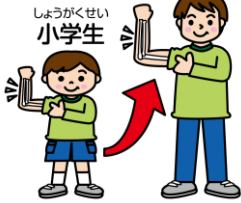
が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

カルシウムの量

20歳



小学生

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品



6月の給食しょうかい

4日(木) 虫歯予防デー 「かみかみふりかけ ししゃものんにくじょう油焼き」
よくかんで食べる献立になっています。

10日(水) 入梅献立 「いわしのかば焼き 梅風味和え」
6月に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で最もおいしいと言われています。

11日(木) 練馬区産キャベツ使用献立 向山小学校では、ホイコーロー丼にします。

18日(木) 九州郷土料理「とり飯 だご汁」
だご汁とは、小麦粉を水で練って作った団子(だご)を入れた汁ものことです。

22日(月) 練馬区産玉ねぎ使用献立 向山小学校では、カラフルキーマカレーにします。

※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使います。

主な野菜の産地実績 (5月分)

- *玉ねぎ...北海道
- *しょうが...高知県
- *にんにく...青森県
- *もやし...栃木県
- *にんじん...静岡県
- *こまつな...東京都
- *長ねぎ...千葉県
- *キャベツ...愛知県
- *じゃが芋...鹿児島県
- *しめじ...長野県
- *えのきたけ...長野県
- *チンゲンサイ...千葉県
- *大根...千葉県
- *ほうれん草...千葉県
- *ごぼう...青森県
- *パセリ...茨城県