



令和7年5月30日
練馬区立旭町小学校

給食だより 6月号

家庭数配布

6月は、国が定める食育月間です。食べることは、生きる上での基本です。食育は知育・徳育及び体育の基礎となるべきものとして位置づけられています。心身ともに豊かに暮らしていくために、子どもの頃からの習慣が大切です。ぜひ、ご家庭でも出来る事から「食育」を始めてみてください。

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

©少年写真新聞社2021

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ぜやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



©少年写真新聞社2021

5月の主な食材の産地

ごま…パラグアイ はちみつ…ミャンマー 干しいたけ…国産 ひじき…国産 小麦粉…国産 大麦…国産 米粉…埼玉 豆腐・油揚げ・生揚げ…宮城 米…青森・まっしぐら
わかめ…三陸沖 人参…徳島 玉ねぎ・コーン・さやいんげん…北海道 キャベツ…愛知 グリンピース・そらまめ・じゃがいも…鹿児島 にんにく・ごぼう…青森 しょうが…高知 トマト・チンゲン菜・大根・三つ葉…千葉 もやし・長ねぎ・卵…栃木 セロリ…静岡 れんこん・白菜…茨城 きゅうり…神奈川 小松菜…瑞穂町 たけのこ…国産 ピーマン…宮崎 しめじ…長野 清見オレンジ…愛媛 ほうれん草…埼玉 鶏肉…岩手 赤魚・すけとうだら…アラスカ 牛乳予定産地…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道 豚肉…茨城・群馬 さば…欧州

～6月の給食こんだてから～

4日★練馬区産キャベツの献立

区内で収穫されたキャベツを使った献立です。たっぷりポトフに入れるほか、みじん切りにしてカップケーキに混ぜ込みます。

19日★インドネシア料理

6月に入ると、蒸し暑い日も増えてきます。そこで、東南アジアの国であるインドネシア共和国の料理を給食に取り入れしました。ナシゴレンは、チャーハンのような料理で、ナシは「ご飯」、ゴレンは「油で揚げる・炒める」という意味の言葉です。ソトアヤムは、スパイシーな鶏肉のスープです。

24日★練馬区産じゃがいもの献立

区内で収穫されたじゃがいもを使って、そばろ煮にします。

～レシピ紹介～

5月14日実施 ラビゴットソース（献立名：白身魚のラビゴットソース）

<材料：作りやすい分量>

- ・トマト 中玉 1/2 個 (60g)
- ・きゅうり 1/2 本 (60g)
- ・玉ねぎ 1/2 個 (120g)
- ・砂糖 小さじ 2/3 (2.5g)
- ・しょうゆ 小さじ 1/2 (3g)
- ・お好みの油（学校ではサラダ油を使用） 大さじ 4 (36g)
- ・酢（学校では穀物酢を使用） 大さじ 1 と 1/2 (24g)

<作り方>

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② 調味料と和える

学校では赤魚という白身魚を使い、たっぷり魚にかけてオーブンで焼きました。他のお魚や、お肉にマリネした後に焼いてもおいしいです。生で食べられる食材で作っているので、そのままフライなどにかけてもおいしいです。玉ねぎの辛味が気になるようであれば、切った後に水にさらしてください。

これからの時期は、夏野菜のトマトやキュウリがおいしいです。ぜひご家庭でも作ってみてください。