

# 6月給食だより

練馬区立旭町小学校  
校長 清水 誠  
栄養士 西野 亜矢子  
家庭数配布



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、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、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

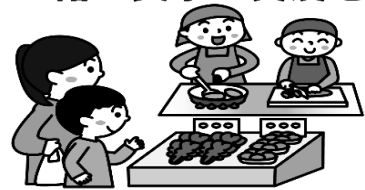


### 家族みんなで食卓を囲む



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、食に対して興味・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



おなか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



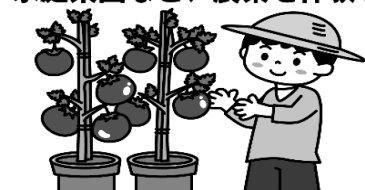
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

### 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。

### 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。

## さやむきをしたよ！



春は豆がおいしい季節です。5月12日に1年生がそらまめのさやむきを、19日には2年生がグリーンピースのさやむきを、それぞれの生活科の授業の一環として行いました。本校は豊溪中学校の給食も一緒に調理しているため、約500人分のさやむきを行いました。1年生も2年生も、作業の初めは苦戦していたようでしたが、2つ3つとむいていくうちに、どんどんコツをつかんでいきました。触った感じはどうか、さやの中はどうなっているかななど、しっかり観察をしていました。

授業が終わると調理員さんが給食室で丁寧に洗い、そらまめは「そらまめ入りかき揚げ丼」、グリーンピースは「グリーンピースご飯」として調理して提供しました。

## 6月のこんだてより



7日 <歯の健康の献立>

6月4日から10日は歯の健康週間です。歯の健康のためによく噛んで食べられる大豆やししゃも、根菜などの食材を使用します。よく噛んで食べましょう。

8日<練馬区産キャベツを使った献立>

前日に収穫されたばかりのキャベツを学校に届けていただきます。キャベツをたっぷり入れたポトフと、キャベツのみじん切りを入れたキャベツのケーキ、「キャベキ」を作ります。

10日<入梅の献立>

揚げたいわしに甘辛いたれをかけて、ご飯と一緒にいただく「いわしのひつまぶし」と、練梅を使った「野菜の梅かつお和え」を作ります。

16日 <埼玉県産の郷土料理>

混ぜご飯の「かてめし」と、おからとじゃがいもで作るコロッケのような「ゼリーフライ」の献立です。

## 5月の主な食材の産地

- ・牛乳…東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道、山梨 ・米…青森 ・大麦…国産
- ・人参…徳島 ・玉ねぎ…北海道 ・じゃがいも…鹿児島 ・小松菜…埼玉 ・ごぼう…青森 ・キャベツ…神奈川
- ・にんにく…青森 ・かぶ…千葉 ・セロリ…静岡 ・生姜…高知 ・大根…千葉、練馬 ・ねぎ…千葉、栃木
- ・空豆…茨城 ・グリーンピース…鹿児島 ・にら…千葉 ・レンコン…茨城 ・パセリ…茨城
- ・ピーマン…茨城 ・ほうれん草…群馬 ・トマト…青森 ・レタス…長野 ・しめじ…長野 ・えのき…長野
- ・でこぼん…熊本
- ・さば…欧州 ・かつお…宮城 ・豚肉…茨城 ・鶏肉…宮城