

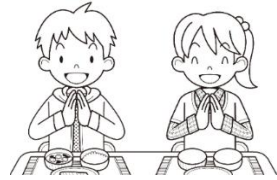
# 6月給食だより

令和8年5月29日  
練馬区立春日小学校

梅雨を迎える時期となりました。「梅雨」の語源が梅の実が熟すところに雨が続きということに由来します。気温や湿度が高くなって蒸し暑かったり、雨が続いて肌寒い日があったりするため体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、夏に向かって元気に過ごしましょう。



## 6月は食育月間



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で食習慣の乱れやこ食、食品ロスの問題など様々な課題が浮き彫りとなっています。「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」ことを目的として平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### 食育とは（食育基本法・前文より）

- ☆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もの。



1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 木すぎないやせすぎない	5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう	7 災害にそなえよう
8 食べ残しをなくそう	9 産地を応援しよう	10 食・農の体験しよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう		

このピストグラムは食育に関する取り組みの中から、代表的なものをわかりやすく抽象化したものです。みなさんはこの12の取り組みをみてどう思いますか。難しいことも、自分ができそうなこともあると思います。日々の生活の中に「食育」の材料はたくさんあります。給食もその一つです。毎日クラスに配布している「はらぺこだより」や学校HPでもいろいろな情報を発信しています。ぜひ参考にしてみてください。

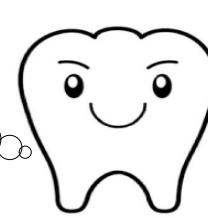
## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」



目安は一口30回

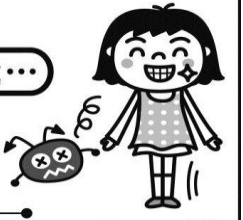
しっかりよくかんで食べよう！

△(6)シ(4)歯  
予防デーは  
2001年に制定  
されました。



よくかむと…

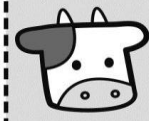
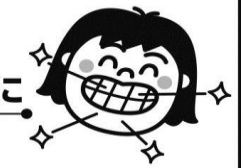
虫歯や肥満  
の予防



集中力・  
記憶力アップ



あごや歯の  
発育の助けに



そして…6月1日は「牛乳の日」です。  
歯や骨の健康のために、カルシウム  
たっぷりの牛乳を飲みましょう！



## 地場産物一斉給食



練馬区は畑が多く、たくさんの野菜が栽培されています。自分たちの住む土地で採れた野菜を自分たちで食べることを「地産地消」と言います。練馬区では給食に地場産物を使用することで食文化への理解を深め、生産に携わる人々に感謝することを目的として、年に数回地場産野菜が無償提供されます。今年度の第1・2回目はキャベツ、第3回目は玉ねぎで6月に実施されます。練馬区はキャベツの生産量が都内ナンバーワンで、「ねり丸キャベツ」と名付けられています。キャベツはみそ炒め、無限キャベツ、スープで、玉ねぎはポタージュで提供します。



## 5月に使用した給食食材の産地

特別栽培米を使用しています。農薬や化学肥料の使用を減らし、環境に配慮したお米です。給食でもSDGsに取り組んでいます。

こめ：岩手県(ひとめぼれ)

ぎゅうにゅう：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・青森県・宮城県・山形県・北海道

たまねぎ：北海道・佐賀県      にんじん：徳島県      ねぎ：茨城県      こまつな：足立区

じゃがいも：鹿児島県      アスパラガス：長野県      いら：栃木県      だいこん：千葉県

はくさい：茨城県      きゅうり：福島県      ごぼう：青森県      キャベツ：愛知県・練馬区

がた肉：茨城県      とり肉：岩手県・宮城県      鶏卵：青森県      河内晩柑：愛媛県

9月30日(水)に給食試食会を予定しています。  
詳細は9月にお知らせします。

