

6月給食だより

令和5年5月31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」の語源が梅の味が熟すところに雨が続く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」です!

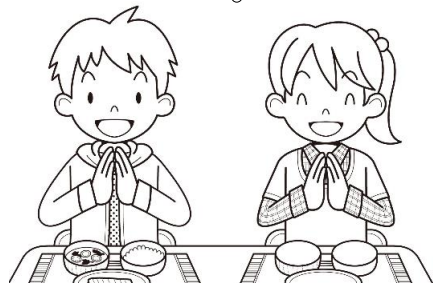


私たちが毎日元気で生きていくために「食べる」ことは欠かせません。「食育」とは食に関する知識や、食べるものを選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることで、毎日の生活の中には「食育」の教材がたくさんあります。給食もその一つです。6月は食育月間です。「食べる」ことについて考えてみましょう。

たとえば…

くだもの やさいの産地はどこだろう?

バランスの良い献立ってなんだろう?



世界にはいろいろな料理があるんだな。

食卓のマナーは守れたかな?

「いただきます」「ごちそうさま」の意味は?



食育で育てたい「食べる力」

(内閣府「食育ガイド」より)



目安は一口30回

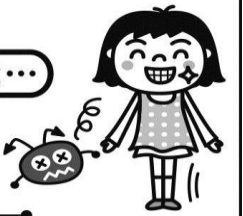
6月4日~10日「歯と口の健康週間」

しっかりよくかんで食べよう!



よくかむと…

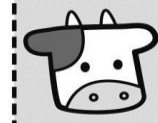
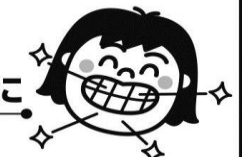
虫歯や肥満の予防



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!



ねりまるキャベツの日(6月7日:区内一斉給食)

練馬区はキャベツの生産量が東京都ナンバーワンです。練馬区で一番多く作っている野菜がキャベツで、「ねり丸キャベツ」としてブランド化されています。練馬区では地場産野菜を通して食文化への理解を深め、生産に携わる人々に感謝する心を育むことを目的として、年に数回区内産の野菜が学校給食に無償で提供されています。

今年度の1回目は6月7日(水)で、採れたてキャベツが練馬区の学校給食に使用されます。春日小では30Kgのキャベツを使ってキャベツローフとスープを作ります。「ねり丸キャベツ」をどうぞお楽しみに♪



練馬区公式アニメキャラクターねり丸

5月の主な給食食材産地

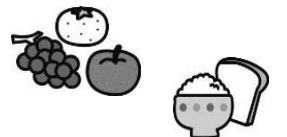
こめ:岩手県産(ひとめぼれ)

ぎゅうにゅう: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

たまねぎ:北海道 にんじん:徳島県 ねぎ:埼玉県 はくさい:茨城県

じゃがいも:北海道 もやし:栃木県 にら:栃木県 だいこん:千葉県

ぶた肉:茨城県 とり肉:岩手県・宮城県



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。6月の口座引き落としは5日(月)です。学校給食にご理解・ご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。

