

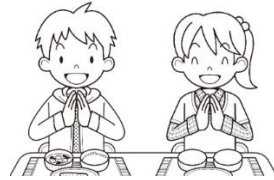
6月給食だより

令和6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」の語源が梅の実が熟す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



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 木り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・農の体験をしよう	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。

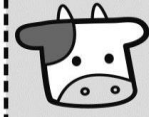
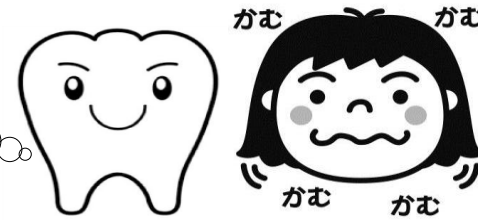


目安は一口30回

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！

△(6)シ(4)歯
予防デーは
2001年に制定
されました。



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！



よくかむと…

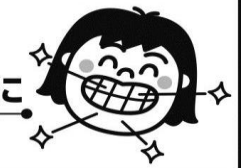
虫歯や肥満
の予防



集中力・
記憶力アップ



あごや歯の
発育の助けに



ねりまるキャベツの日(6月12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。6月12日(水)の給食は練馬区産のキャベツを使って回鍋肉とスープを作ります。



収穫したての「ねり丸キャベツ」をたっぷり味わってください♪

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

5月は特別栽培米を使用しました。農業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:青森県(まっしぐら)・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・青森県・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 こまつな:埼玉県

じゃがいも:北海道 ほうれんそう:埼玉県 いら:茨城県 だいこん:千葉県

ぶた肉:岩手県 とり肉:岩手県・宮城県 鶏卵:青森県 みしお:愛媛県

さけ:北海道 かつお:宮城県 ちりめんじゃこ:韓国 たら:アメリカ



学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

