

(家庭数配付)
令和6年度
6月

給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和6年5月31日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 大橋 恵

あつという間に春が過ぎ、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。
この時期は、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で、体力を維持しましょう!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。
生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

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・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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こと

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

ゆっくりよくかんで食べていますか?

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。
よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。
この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意欲し、よく味わって食べる
- ★食べ物を氷分て流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

11月の献立から

5日 練馬産キャベツ一斉給食 『春キャベツのガーリックパスタ』
この日は練馬区でとれたキャベツを使って、区内の小・中学校で一斉給食をします。
光が丘夏の雲小学校では、春キャベツのガーリックパスタです。旬のアスパラガスも使用しています。
20日、「かみかみメニュー」
20日:ししゃものフライ、切り干し大根のごまサラダ
27日:ごぼうサラダ
やわらかい食べ物が増えた現代、噛めるメニューで噛む力をつけましょう。消化に良いだけでなく、あごの筋肉を動かすことで、脳の血流をよくしたり、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。

<学校給食用食材の産地等について 6月分>
★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	ピーマン	茨城・宮城	アスパラガス	栃木・長野
卵	青森	たまねぎ	兵庫	しょうが	高知
肉	宮崎・茨城	キャベツ	練馬区	たけのこ	鹿児島
豚肉	茨城	きゅうり	埼玉・千葉	ごぼう	群馬
さば	ノルウェー	ごぼう	群馬・青森	セロリ	長野
ちりめんじゃこ	兵庫	ねぎ	茨城・青森	だいこん	千葉・茨城・群馬
えび	マレーシア	じゃがいも	長崎・千葉	にんにく	青森
いか	ペルー	こまつな	埼玉	たまねぎ	兵庫
あさり	中国	かぼちゃ	鹿児島・茨城	白菜	茨城・長野
ほっけ	アラスカ	しめじ	長野	にんじん	茨城・千葉
さけ	北海道	トマト	千葉・茨城・静岡	もやし	栃木