

令和4年度

6月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。 
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。 
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。 
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。 
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。 

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)

©少年写真新聞社2022

給食費引き落とし日は、6月6日(月)と再振り替え20日(月)



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

☆6月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	群馬	鹿児島	青森		練馬		千葉		栃木
食材名	きゅうり たまねぎ	じゃが芋 さやいんげん	ごぼう にんにく	りんご	キャベツ きゅうり	小松菜 大根	ねぎ 大根	チンゲンサイ にんじん	もやし トマト
産地	長野	埼玉		茨城	高知	静岡	長崎	山形	佐賀
食材名	えのきたけ 白菜	なす 里芋	小松菜 ほうれん草	ピーマン チンゲンサイ	生姜	パセリ セロリー	生姜 じゃが芋	さくらんぼ	たまねぎ

5月12日(木)1年生が、空豆のさやむきを行いました。絵本の「そらまめくんのベッド」に出てくる豆の説明や空豆の名前の由来を聞いてから、「そらまめくんのぼくのいちにち」の絵本の読み聞かせをしました。

実際に、空豆のさやむきをすると、子供たちは「本当にふかふかベッドだあ」「ちょっとヌルヌルする」「硬くてむけない」「食べたことない」などの声が出ていました。

給食の時間には、「はじめて食べる」「自分でむいたのでおいしい」「苦手だけど食べてみる」など、いろいろな感想が聞けました。

