

6月 給食だより

令和7年度6月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 稲見 彩美

6月は、食育月間です。人生100年時代と言われる今の世の中で、生涯にわたって健康な食生活を送るためには、正しい知識を身に付けることが大切です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康を守ることは、おいしく食事をするために必要です。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

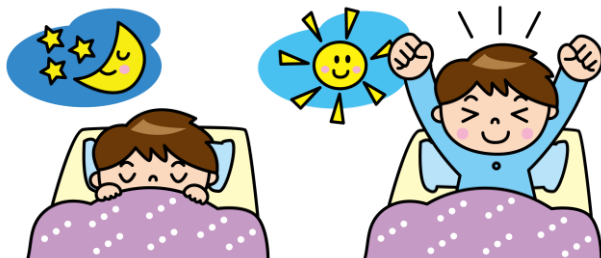
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の白

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身に付けましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



牛乳の飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせて日本では、一般社団法人Jミルクが6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳への理解を深め、酪農や乳業への関心を向ける機会にしましょう。





〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

あたたかい季節になりました

気温が上がり、暖かい日が続くこの時期には、収穫される野菜に虫がつくことが増えます。特に、農薬の少ない新鮮野菜には、そのような場合があります。

給食室では、練馬区衛生管理基準に従い、葉物は1枚1枚丁寧に洗浄し、汚れや異物を取り除くように努めています。

～今月の行事給食～

4日(水)

歯と口の健康週間

…「かみかみあえ」

歯と口の健康週間に合わせて、さきいかを使った「かみかみあえ」と作る予定です。よくかんで食べることは、あごの筋肉を鍛えるだけでなく、よい効果がたくさんあります。

11日(水)

練馬区一斉給食

～ねり丸キャベツ～

練馬区内で採れた新鮮なねり丸キャベツが無償で学校に届けられます。上北小では、サラダとケーキを作る予定です。

13日(金)

郷土料理

～高知県～

高知県と言えば、かつおのたたきが有名ですね。また、かつお節を入れた料理には、高知県を意味する「土佐」という名前をつけることがあります。

18日(水)

世界の料理

～イギリス～

★ALTコラボランチ

ALTのライアン先生は、イギリスのイングランド出身です。イギリス料理の代表である、「フィッシュアンドチップス」と「紅茶ケーキ」を作る予定です。

また、ライアン先生とコラボした特別なランチタイム動画を流す予定です。

26日(木)

練馬区一斉給食

～じゃがいも～

練馬区産のじゃがいもが無償で学校に届けられます。上北小では、じゃがいもを使って「あおのりポテトビーンズ」を作る予定です。