



6月給食だより

令和8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 伊藤 さおり

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるのかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>えんぶん塩分のとり過ぎに き気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
-----------------------------------	--------------------------------	---



食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音 はっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
い 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

<p>よくかんで 食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバラ ンスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
-------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

こんげつ ぎょうじきゅうしょく
～今月の行事給食～

か 2日(火) みつば学級さやむき ～そらまめ～

みつば学級が1時間めに旬のそらまめのさやむきをします。むきたてのおいしさを、豆本来の味を味わえる、ゆでそらまめでいただきます。

か もく 4日(木) 練馬区一斉給食① ～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、ホィコーロー丼と棒餃子を作る予定です。

か きん 5日(金) 歯と口の健康週間 …「かみかみサラダ」

歯と口の健康週間に合わせて、松前いかを使った「かみかみサラダ」を作る予定です。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。

にち もく 11日(木) 練馬区一斉給食② ～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6月は2回、無償で学校に届けられます。上北小では、鶏肉のポトフと、キャベツと小松菜のサラダを作る予定です。

にち きん 12日(金) 入梅 …「いわしのしょうが煮」

入梅とは暦の上で梅雨に入る時期を指す雑節のひとつです。入梅いわしと呼ばれるこの時期のいわしは一年の中で最も脂がのって美味しいとされています。

か すい 24日(水) 練馬区一斉給食③ ～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「じゃがいものカレー煮」を作る予定です。