



# 6月給食たより

平成27年5月29日  
練馬区立大泉北小学校  
栄養士 横木 祥子

家庭  
数配  
布

## 6月は「食育月間」です!



「食育基本法」が制定されて今年で10年になります。

食育基本法では、「食育」を①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②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こと、と位置づけています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子供のうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

### 家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか? 	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか? 	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を確認して食品を選んでいますか? 	<input type="checkbox"/> 食料を無駄なく使い、残さず食べていますか? 
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

## 目安は一口30回 しっかりよくかんで食べよう!

6月4~10日「歯と口の健康習慣」です。食事の時によくかんで食べると、体にとって良いことがたくさんあります。

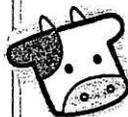


### よくかむと...

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



そして、6月1日は「牛乳の日」です。歯や骨の健康のために、カルシウムが豊富な牛乳を残さず飲みましょう!



### 【季節の食材】

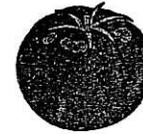
グリーンピース  
(疲労回復)

ピーマン・パプリカ  
(V.Cが豊富)

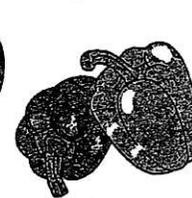
さくらんぼ  
(鉄分が豊富)



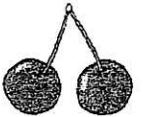
かぼちゃ  
(風邪予防)



トマト  
(夏バテ防止)



きゅうり  
(体を冷やす)



### 5月に使用した主な食材産地について

- ・牛乳…千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道
- ・北海道…米
- ・青森…にんにく・ごぼう
- ・茨城…キャベツ
- ・埼玉…なす
- ・神奈川…キャベツ
- ・千葉…大根・もやし・ピーマン
- ・栃木…ねぎ
- ・長野…もやし
- ・静岡…小ねぎ・にんじん
- ・愛知…玉ねぎ・キャベツ・トマト
- ・兵庫…玉ねぎ
- ・鳥取…鶏肉
- ・高知…葉ねぎ・しょうが・なす
- ・徳島…にんじん
- ・和歌山…セミノールオレンジ・甘夏
- ・香川…にんにく
- ・熊本…にんじん・ごぼう・大根・豚肉
- ・佐賀…玉ねぎ・河内晩柑
- ・宮崎…ピーマン・パプリカ・豚肉
- ・長崎…じゃがいも・豚肉
- ・鹿児島…じゃがいも・かぼちゃ・鶏肉
- ・沖縄…いんげん・かぼちゃ
- ・ニュージーランド…アジ
- ・中部太平洋産…メカジキ

### 学校給食費の徴収のお願い

学校給食は、毎月保護者の皆様より納めていただく給食費によって運営されています。未納・遅延等が発生しますと、業者への支払いが滞り、学校給食の運営に支障が生じますので、毎月の給食費納入をお願いいたします。

今月の引き落とし日は**6月10日**です。前日までに残高確認をよろしくお願いいたします。