

# 6月 給食だより

令和8年5月29日  
練馬区立小中一貫教育校  
みらい青空学園

## 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？



### 自分の健康のためにできること

<p>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>塩分のとり過ぎに気をつけ、「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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

#### 給食の食材の主な産地(5月) ※5月20日現在

- 練馬区 (大根、きゅうり)
- 東京都 (小松菜)
- 北海道 (たまねぎ)
- 宮城県 (葉ねぎ)
- 茨城県 (白菜、れんこん、キャベツ)
- 千葉県 (さつまいも、大根、ニラ、長ネギ、マッシュルーム)
- 静岡県 (セロリー)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 福岡県 (えのきたけ)
- 青森県 (にんにく、ごぼう)
- 岩手県 (鶏肉)
- 山形県 (青大豆)
- 栃木県 (もやし)
- 埼玉県 (豚肉)
- 長野県 (セロリー)
- 和歌山県 (カラマンダリン)
- 高知県 (新生姜、生姜、なす)
- 鹿児島県 (じゃがいも)

## 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、おいしさは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

<p>食事は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しましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

## 6月は牛乳月間です!

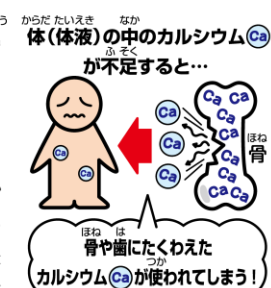
6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!