

6月給食だより

令和7年5月31日
練馬区立旭丘中学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

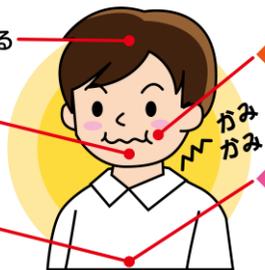
毎年6月は「食育月間」に定められています。2005年に制定された食育基本法では、「食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。食べることは生涯にわたって続きます。自分自身の食習慣や地域に伝わる食文化など、食を取り巻く現状等に目を向け、食に関するさまざまな知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付けていきましょう。学校の給食をしっかり食べることも食育の一つです。段々と暑くなっていますが、給食からも水分補給ができるのでもりもり食べてくださいね。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



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・朝ごはんで、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



今月の献立から



3日(火) ☆虫歯予防の献立☆

毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間です。噛み応えのある大豆を使って「揚げ大豆ご飯」と、するめいかを使って「かみかみサラダ」を作ります。からだの健康はお口から!よく噛んで食べる習慣を付けましょう。

4日(水) ☆練馬産キャベツの献立☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツの『ねり丸キャベツ』を使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使った「練馬キャベツのメンチカツ」を作ります。

11日(水) ☆入梅の献立☆

入梅の頃にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で一番おいしく食べられる時期です。旬のいわして「いわしのかば焼き丼」を作ります。

給食の食材の主な産地(4月)

- ・東京都 (小松菜、人参、のらぼう菜、ほうれん草)
- ・北海道 (たまねぎ、じゃがいも)
- ・茨城県 (白菜、絹さや、はるか)
- ・神奈川県 (きゅうり)
- ・長野県 (なめこ、えのき)
- ・愛知県 (キャベツ、セロリー)
- ・徳島県 (にんじん)
- ・鹿児島県 (じゃがいも、いんげん)
- ・青森県 (にんにく、ごぼう)
- ・栃木県 (もやし、アスパラガス、にら)
- ・千葉県 (大根、かぶ、にら、マッシュルーム)
- ・新潟県 (人参)
- ・和歌山県 (清見オレンジ、甘夏)
- ・宮崎県 (ピーマン)
- ・埼玉県 (長ねぎ)
- ・高知県 (生姜)
- ・福岡県 (万能ねぎ)