

# 6月給食だより

令和6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。

## 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事ができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月4日(火)です。

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
--	--	--	--



今月の献立から



### 4日(火) ☆虫歯予防の献立☆

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つけましょう。

### 5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「キャベツ入りミートローフ」を作ります。

### 10日(月) ☆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。旬のいわしで「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)
- ・北海道(たまねぎ)
- ・栃木県(もやし、にら)
- ・千葉県(マッシュルーム、小ねぎ、長ねぎ、大根)
- ・神奈川県(キャベツ)
- ・静岡県(セロリー、さやえんどう、パプリカ、チンゲン菜)
- ・愛知県(キャベツ)・和歌山県(清見オレンジ、甘夏)
- ・高知県(生姜)
- ・宮崎県(ピーマン、きゅうり)
- ・青森県(ごぼう、にんにく)
- ・茨城県(豚肉、白菜、さつま芋)
- ・長野県(しめじ)
- ・徳島県(にんじん)
- ・鹿児島県(じゃがいも)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・茨城県(豚肉)
- ・埼玉県(きゅうり、里芋)
- ・愛媛県(里芋、せとか)