

食育だより 6月



令和5年5月31日
練馬区立豊玉第二中学校

梅雨の時期がやってきました。6月はジメジメと湿度が高くなり、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。食事前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「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」「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」と位置づけています。

ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

食事の準備を通してできること

- ・子どもと食材の買い出しに行く
- ・旬の食材を使う
- ・子どもと一緒に料理をする
- ・食器の準備や片づけを手伝ってもらう



生活のなかでできること

- ・家庭菜園をやってみる
- ・食べ物や料理の本を読む
- ・身体のことについて考えてみる



食事中にできること

- ・家族や友人と一緒に楽しく食事をする
- ・はしの正しい持ち方を身に付ける
- ・食器の正しい並べ方を身に付ける
- ・メニューや食材について話をする
- ・1日3食決まった時間に食べる



食育というと、食事のマナーや栄養バランスばかり考えがちですが、それよりも大切なのは「食事を楽しむ」ことです。生きる上で欠かせない食事が楽しいものになれば、きっと毎日がより幸せになります♪



5月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

米：青森県（まっしぐら）	ミニトマト：東京都練馬区	スナップエンドウ：茨城県		
はい芽米：北海道	カツオ：静岡県	きゅうり：群馬県	いんげん：沖縄県	かぶ：千葉県
卵：栃木県	しらす：高地県	たけのこ：愛媛県	チンゲン菜：茨城県	にら：栃木県
鶏肉：宮崎県	大豆：北海道	新じゃが：鹿児島県	れんこん：茨城県	清見：愛媛県
豚肉：茨城県	キャバツ：神奈川県	アスパラ：北海道	ピーマン：茨城県	美生柑：愛媛県

6月21日(水)は、

給食費等の口座振替日です。前日までに、口座残高のご確認をお願いいたします。

