



給食だより

令和7年6月

練馬区立中村中学校発行

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

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。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、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



牛乳飲んでいますか?

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



~今月のこんだて~

2(月) 月初めのカレーの日

1年生の皆さんは中村中カレーのスパイシーな味に慣れてきましたか? 今月はキーマカレーの登場です!

4(水) 練馬産キャベツ一斉献立

練馬区産のキャベツが練馬区教育委員会から配布されます。中村中ではキャベツたっぷりの回鍋肉丼を作ります♪

26(木) 練馬産じゃが芋一斉献立

練馬区産のじゃが芋が練馬区教育委員会から配布されます。じゃが芋と大豆をカリッと揚げて青のりで味付けします!

5月に使用した給食食材の主な産地

米…まつしぐら(青森)

野菜…練馬区・東京・青森・茨城・北海道・鹿児島・愛知・群馬・千葉・栃木・徳島・埼玉・長野・静岡・高知・など

くだもの…アンデスメロン(茨城)・シナノゴールドりんご(青森)

肉…宮崎・群馬・茨城・千葉・岩手

魚…ししゃも(ノルウェー)・まさば(千葉)など

4月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

