



給食だより

令和8年6月

練馬区立中村中学校発行

未来へつながる「食」を考えよう

6月は食育月間

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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

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、おいしさが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をしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



～今月のこんだて～

2日(火) 月初めのカレーの日

今月はキーマカレーの登場です!



ターメリックで色付けしたターメリックライスが食欲をそそります!

4日(木) 虫歯予防デー

む(6)し(4)のゴロ合わせから虫歯予防デーです。



これにちなんで、噛みごたえのある食材を使用した、かみかみメニューです!

11日(木) 地場産献立「キャベツ」

練馬区から提供されるキャベツを使用して、ミートローフを作ります。



22日(月) 地場産献立「じゃが芋」

練馬区から提供されるじゃがいもを使用して、青のりポテトビーンズを作ります。

～5月に使用した給食食材の主な産地～

米…萌えみのり(宮城)・まっしぐら(青森)

野菜…練馬区・東京・青森・茨城・北海道・静岡・鹿児島・愛知・群馬・長崎・

千葉・栃木・長野・徳島 など

くだもの…りんご(熊本)

肉…群馬・宮崎・茨城・岩手など

魚…まさば(千葉)・ししゃも(アイスランド) 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

