



給食だより

令和5年6月

練馬区立中村中学校発行

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

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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こと

食育で育てたい「食べる力」

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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

～今月のこんだて～

3日キーマカレー
今月のカレーはキーマカレーです。ターメリックライスと提供します♪

5日練馬区一斉献立～練馬キャベツ～
練馬区立の小中学校で練馬区産キャベツを使用した一斉献立が実施されます！この日使用するキャベツは練馬区より配られます。中村中では回鍋肉丼にして提供します！おたのしみに♪

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

5月に使用した給食食材の主な産地

米…岩手(ひとめぼれ)

野菜…東京・青森・高知・北海道・徳島・鹿児島・神奈川・群馬・徳島・千葉・鹿児島・栃木・長野 など

魚類…高知(しらす)・ノルウェー(さば・ししゃも)・静岡(かつお)

肉類…千葉・岩手・宮崎・群馬・茨城

4月牛乳…東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷