



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和8年度6月号
練馬区立開進第一中学校



未来へつながる「食」を考えよう

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？



6月は
食育月間



●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しましょう</p> 
---	---	--	---

6月の使用食材予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米 ・「令和7年産 宮城県産ひとめぼれ」を購入しています。
- 魚 ・ちりめんじゃこ／愛媛、香川 銀さわら／チリ カレイ／アメリカ えび／インドネシア
さば／ノルウェー
- 肉 ・豚肉／青森 鶏肉／山梨
- 野菜 ・ごぼう／茨城 小松菜、白菜、人参／埼玉 玉ねぎ／長崎 生姜／高知 にんにく／青森
長ネギ／千葉 きゅうり／埼玉、宮崎 キャベツ／練馬 たけのこ／福岡 セロリ／香川
ほうれん草／埼玉 大根／東京 じゃがいも／北海道

6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。



給食にはどうして牛乳が出るの?

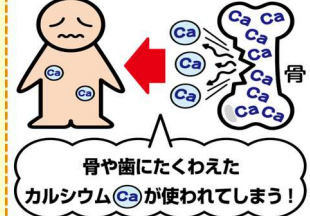
それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)

が不足すると...



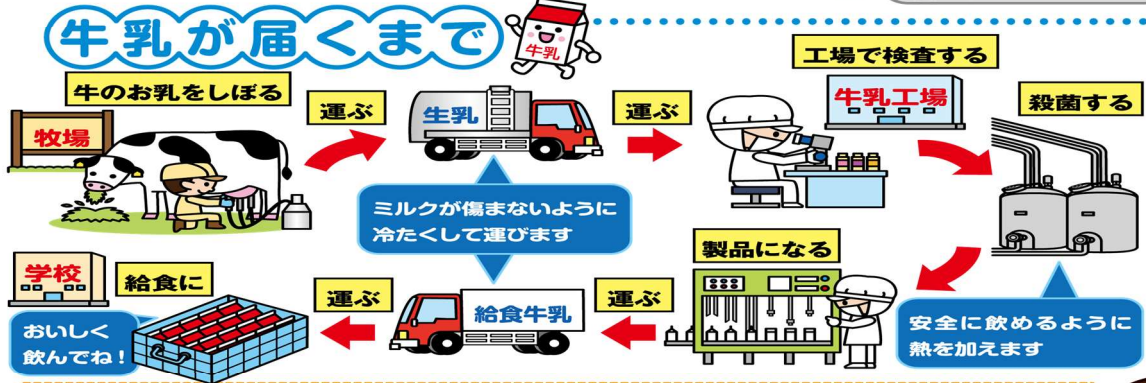
今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳は「農産物」!



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



* 今月の献立から *

6月18日(木) ☆ 西湖豆腐(シーホー豆腐) ☆

西湖とは中国にある世界遺産にも登録された美しい湖です。「西湖豆腐」とは、恵まれた気候で育ったトマトを使って作るこの地域でよく食べられている豆腐料理のことです。

材料(4人分)

- ・サラダ油 小さじ1杯
- ・にんにく、しょうが ひとかけ
- ・長ねぎ 50g(1/3本位)
- ・豚ひき肉 150g
- ・にんじん 40g(4cm位)
- ・たけのこ水煮 40g
- ・青ピーマン 1個
- ・木綿豆腐 大きめのもの 1丁(400g位)
- ・トマト缶詰 60g
- ※給食では、トマト缶詰の代わりに生のトマトの皮を湯むきして、使用しています。
- ・水 100ml(様子を見ながら)
- ・酒 大さじ1/2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/4杯
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・米酢 小さじ2杯
- ・片栗粉 大さじ1と1/2杯
- ・水溶き片栗粉用の水 大さじ3

作り方

1. しょうがとにんにくはすりおろす。長ねぎは小口切り、にんじん、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。豆腐は色紙に切る。トマト缶詰はホールの場合は、カットする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを香りよく炒める。豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。にんじん、たけのこを加え炒め、水、鶏ガラスープの素、調味料(酢、片栗粉以外)を加えて煮る。
3. 野菜に火が通ったら、豆腐、トマト缶を加える。ピーマン、酢、水溶き片栗粉を加えて、出来上がり。