



# 給食だより

令和8年度6月号

練馬区立開進第二中学校

6月は  
食育月間



## 今月の目標：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？

### ●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！



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。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。

### ○6月の一斉給食

6月11日(木)と6月22日(月)は練馬区一斉給食の日です。

練馬区の農家の方にご協力いただきそれぞれの学校で練馬区産の野菜を使用したメニューが提供されます。11日はキャベツを使った「回鍋肉丼」、22日はじゃがいもを使った「カレーライス」を予定しています。

農家の方々に感謝の気持ちを込めて、味わっていただきましょう。



### ☆5月の主な食材の産地(実績)☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

[米] 岩手県

[肉] 鶏肉…鳥取県 豚肉…埼玉県

[野菜] キャベツ…愛知県、練馬区 にんじん…徳島県 玉ねぎ…北海道、兵庫県

大根…千葉県 きゅうり…宮崎県 白菜…茨城県 にんにく…青森県 生姜…高知県

じゃがいも…鹿児島県 長ねぎ…千葉県 もやし…栃木県 りんご…青森県

えのき…長野県 ぶなしめじ…長野県 小松菜…埼玉県 ごぼう…青森県

青梗菜…千葉県 宇和ゴールド…愛媛県