

＊給食だより＊



令和8年5月29日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

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>食べ物は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> |
|----------------------------------|------------------------------------|---|



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。

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、工場ですべて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。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)
が不足すると…



牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品



給食食材の主な産地について(5月実績)

米:岩手県(ひとめぼれ) 卵:群馬県

牛乳(6月予定):東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

にんじん:徳島県
玉ねぎ:兵庫県
小松菜:埼玉県、茨城県
そらまめ:千葉県
おかひじき:千葉県

じゃがいも:鹿児島県
キャベツ:茨城県、練馬区
さやえんどう:福島県
アスパラガス:茨城県
メロン:茨城県



保護者の方へ

★給食当番の白衣・マスクについて★

日頃より給食当番のエプロンと三角巾の洗濯にご協力くださりありがとうございます。また、ご家庭よりマスクをお持ちいただきありがとうございます。引き続き、安全な給食提供にご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。(可能であれば、忘れ防止のため、通学カバンにマスクを1枚常備していただけますと幸いです。)

