

* 給食だより *



令和6年5月31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

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」と言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」を身に付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>

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



安全においしく

給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。実際に窒息による死亡などの悲しい事故が起きています。給食を安全においしく食べるために、早食いではなく、よく噛むことを意識しましょう。

給食食材の主な産地について (5月実績)

米…秋田県	卵…群馬県	
牛乳 (6月予定) …東京都、群馬県、山梨県、岩手県、山形県、宮城県、青森県、北海道		
にんじん…徳島県	じゃがいも…鹿児島県、長崎県	
小松菜…茨城県	大根…千葉県	玉ねぎ…佐賀県
アスパラガス…長野県	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★

エプロンと三角巾の洗濯にご協力いただきありがとうございます。

また、給食当番のマスク持参についてもご理解とご協力ありがとうございます。暑い時期になりますが、引き続き、忘れ防止にご協力よろしくおねがいします。

