

食育だより 6月号



令和7年5月30日 練馬区立練馬中学校

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。成長期を迎えるこの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

6月は「食べる」ことについて考えてみましょう!

食育で育てたい「食べる力」

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できるようにしましょう。



参照:「食育ガイド」(内閣府)

《今月の給食》

☆一斉給食

4日(水) キャベツ ねり丸キャベツの回鍋肉

26日(木) じゃがいも にくじゃが

☆6月食育月間

26日(木) カミカミふりかけ「歯」ひみこのはがいぜ
ひ肥満予防 み味覚の発達 こ言葉の発音 の脳の発達
は歯の健康 ががんの予防 い胃腸快調 ぜ全身体力向上

☆郷土料理

23日 沖縄県 タコライス もずくスープ サーターアンダギー

☆季節の献立

5日(木) 紫陽花ゼリー

11日(水) 入梅 鰯 梅

20日(金)(21日) 夏至 小麦

25日(水) 季節の野菜 新生姜

30日(月) 夏越しの大祓

水無月ゼリー

4月に使用した 食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)

豚肉…青森

鶏肉…岩手

鶏卵…青森

生姜…高知

にんにく…青森

にんじん…徳島

キャベツ…愛知

じゃがいも…鹿児島

小松菜…埼玉

大根…千葉県

ごぼう…青森

たまねぎ…北海道

長ねぎ…栃木

ほうれん草…群馬

えのき…長野