



「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
練馬区立光が丘第一中学校



未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間

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～10日は「歯と口の健康習慣」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。



5月の使用食材産地

- 「牛乳」 4月度実績：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
5月度予定：東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
- 「米」 ・令和7年産 岩手県産ひとめぼれ
- 「魚」 ・あじ／タイ・ベトナム ・さば／欧州 ・ししゃも／ノルウェー
- 「肉」 ・豚肉／北海道・茨城 鶏肉／宮崎・岩手
- 「野菜」 ・にんじん／徳島 ・しょうが／高知 ・キャベツ／愛知・北海道・茨城 ・もやし／栃木
・にら／千葉 ・たまねぎ／北海道・兵庫 ・じゃがいも／鹿児島 ・こまつな／埼玉
・にんにく／青森 ・だいこん／千葉・練馬区 ・あさつき／福岡 さつまいも／茨城
・ピーマン／茨城 ・しめじ／長野 ・えのき／長野 ・ねぎ／千葉 ・きゅうり／練馬区
・ごぼう／青森 ・パセリ／長野 ・なす／高知 ・赤ピーマン／茨城 ・はくさい／茨城
- 「果物」 ・清見／愛媛



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。

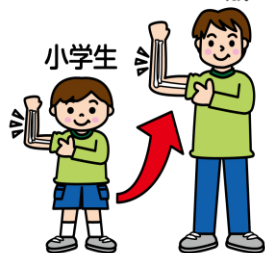
牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

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。

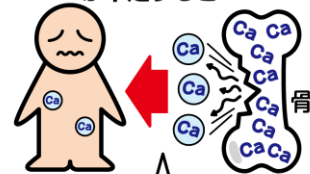
カルシウムの量

20歳



体(体液)の中のカルシウムCa

が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう!

牛乳は「農産物」!



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。



* 今月の献立から *

6月11日(木) ☆練馬キャベツの回鍋肉丼☆

練馬産のキャベツ(ねり丸キャベツ)をたっぷり使用した、回鍋肉をごはんのにのせて丼にしました。

材 料(4人分)

- ・お米 90g
- ・豚肉 200g
- ・酒 小さじ2
- ・油 適量
- ・にんにく みじん切り小さじ1/2
- ・しょうが みじん切り小さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1/3
- ・にんじん 小1/2本
- ・干しいたけ 小1枚
- ・長ねぎ 1/2本
- ・キャベツ 小 1/3個
- ・ピーマン 大 1個
- ・水溶き片栗粉 大さじ1~2
- ・ごま油 小さじ1/2
- 調味料A
 - 酒 小さじ1弱
 - しょうゆ 小さじ1弱
 - オイスターソース 小さじ1/4
- 調味料B
 - 赤みそ 大さじ1と1/4
 - テンメンジャン 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1弱
 - 酒 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1弱
 - 塩・こしょう 各少々

作 り 方

1. お米はといで分量外の水で炊飯する。
2. 豚肉は酒につけておく。
3. にんじんは短冊切り、干しいたけは戻してせん切り、長ねぎはみじん切り、キャベツはざく切りにする。
4. ピーマンはせん切りにし、さっとゆでておく。
5. 油を熱し、豚肉を炒め調味料Aで味をつけ取り出す。
6. フライパンをきれいにし、油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎ、豆板醤をよく炒める。にんじん、干しいたけも加えて炒め、5の肉を戻し入れ、調味料Bを入れ、キャベツ・ピーマンを加えて炒める。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
8. ごはんの上に回鍋肉をのせ、出来上がり。

★お好みで調味料の量は調整してください。