

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る
- 指先、爪の間に念入りにこする
- 爪はあらかじめ短く切っておきましょう
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 手の甲を伸ばすようにこする

洗い残しの多い部分は念入りに！
指の間を洗う

* 今月の献立から *

6月30日(金) ☆白玉水無月ゼリー☆

京都には「水無月」という和菓子を食べる風習があります。これを食べる日は6月30日と決まっています。この日には「夏越祓(なごしのはらえ)」という神事が行われます。この神事は、これまでの半年のけがれを払うことやその先の半年の無病息災を祈ることが目的です。6月30日は京都の一般家庭ではなじみのある日です。給食では6月30日にちなんだ「白玉水無月ゼリー」を作ります。

《材料》 4人分 ・ゼリーカップ 4個 ・冷凍白玉団子 4個 ・あずきの甘納豆 20g ・水200cc
・粉寒天 1.5g ・砂糖20g

《作り方》 ①ゼリーカップにあずきの甘納豆を湿らせて入れる。②ゆでて冷ました白玉団子を①のゼリーカップに入れる。③粉寒天、水、砂糖を煮てゼリー液を作り②に入れて冷やし固める。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

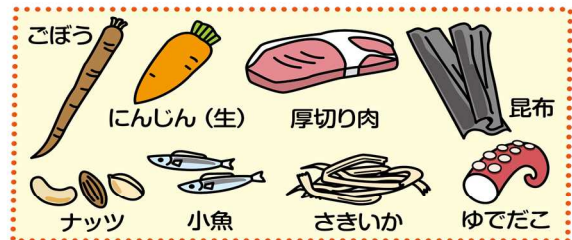
★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



6月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和4年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。

魚・かれい／アメリカ あじ／ベトナム えび／インドネシア さば／ノルウェー 鮭／北海道

肉・豚肉／青森 鶏肉／山梨

野菜・ごぼう／茨城 小松菜、白菜、人参／埼玉 玉ねぎ／長崎 生姜／高知 にんにく／青森

長ネギ／千葉 きゅうり／埼玉、宮崎 キャベツ／愛知 たけのこ／福岡 セロリ／香川 ほうれん草／埼玉

大根／練馬 じゃが芋／北海道 もやし／栃木

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は6月20日(火)です。