

# 6月 給食だより



早寝早起き朝ごはん

「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、これからは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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

5月に使用した食材の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	いんげん	白菜	ごぼう	もやし	にら	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和7年度産	徳島	千葉	佐賀・北海道	青森	長崎・鹿児島	沖縄	茨城	青森	栃木	千葉	千葉・青森	
山形県・北海道・岩手県	岩手産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	ピーマン	アスパラ	しめじ	大根	きゅうり	ほうれん草	清見オレンジ	メバル	あじ
宮城県・福島県・青森県		高知	埼玉	愛知	茨城	佐賀	長野	千葉	群馬	群馬	愛媛	アラスカ	長崎

## おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう！

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。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

今月の献立より

- 4日(木) 『ねり丸キャベツの日』
- 18日(木) 『ねり丸キャベツの日』
- 24日(水) 『練馬産じゃがいもの日』



練馬区  
公式アニメキャラクター  
ねり丸  
©2011 練馬区ねり丸

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

練馬産キャベツの生産量は都内1位で区を代表する野菜です。区内で生産したキャベツをブランドとして売り出すため「ねり丸キャベツ」と名付け、ねり丸のキャラクターがプリントされた出荷箱で届けられます。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

練馬産のキャベツ、じゃがいもを使った給食を、区内全校一斉に実施します。

本校では、「ねり丸キャベツ入りメンチカツ」「ねり丸キャベツの和風ポトフ」

「塩肉じゃが」を予定しています。生産者さんに感謝して、残さず頂きましょう！

※毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

