

6月給食だより

令和8年5月29日 練馬区立谷原中学校



6月に入り、雨の日が多くなる季節となりました。気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。これから暑さも増してくるため、こまめな水分補給を心がけて、十分な睡眠と早寝・早起き・朝ごはんを意識して元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間

6月4日(木)から6月10日(水)は「歯と口の健康週間」です。

健康な歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるために大切です。毎日の食事や生活週間を見直し、歯と口の健康を守りましょう。

歯を丈夫にするためには、栄養バランスのよい食事が大切です。特に、歯や骨のもとになるカルシウムを多く含む牛乳・乳製品・小魚・大豆製品、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む小魚やきのこ類などを積極的にとりましょう。

よく噛んで食べることは、顎を丈夫にし、だ液の分泌を増やしてむし歯予防にもつながります。一口30回を目標によく噛んで味わって食べましょう。また、食後の歯みがきも忘れず、毎日の習慣にしていきましょう。給食では、カルシウムの多い食材やよく噛んで食べる献立を提供予定です。

よくかんで食べよう

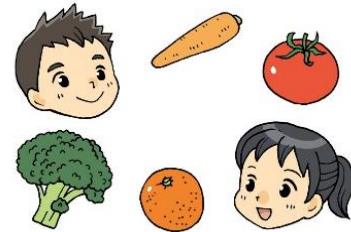


6月は食育月間 「食育」ってなんだろう

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養バランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい六つの「食べる力」

<p>1. 心と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</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を持つ</p>



練馬区では、食育の一環として
6月11日(木)ねり丸キャベツ
6月24日(水)練馬区産じゃがいも
の、全校一斉給食を実施する予定です。

水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症になる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物をほどよく摂りましょう。

今月の給食

6月16日(火) 旬の新生姜(しょうが)を使った、香り豊かな季節のご飯です。新生姜のさわやかな香りとやさしい辛みが食欲をそそり、初夏の味わいを楽しめます。

6月の果物は、夏に向けて6月2日(火)に沖縄県産パイナップル、6月29日(月)にメロンを提供予定です。

6月 野菜の産地(予定)				新しょうが	高知	ごぼう	青森
にんじん	茨城・千葉	たまねぎ	兵庫	たけのこ	鹿児島	きゅうり	千葉
だいこん	千葉	じゃがいも	鹿児島	パイナップル	沖縄	メロン	茨城