

# 2026 6月

# 食育だより 大泉

～つるつるのます～にふかかめかめ～

雨の多い季節となりました。4月、5月の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあるので、栄養・休養・運動をバランスよくとり、体調管理に努めましょう。

また、高温多湿のこの時期は食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。菌などを「つけない・増やさない・やっつける」ことを意識して、衛生面にも気を付けて過ごしましょう。



## 食育月間です!



子どものうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するために欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事な「食事」。この食育月間を機に、これまでの振り返りとこれからの取り組みについて考えてみましょう!



①心と身体の健康を維持



②食事の重要性や楽しさの理解



③食べ物の選択する力・食事づくり



④思いやりと社会性



⑤食文化の理解と尊重、伝承



⑥食べ物や作る人への感謝の心



そして... 牛乳月間

### 牛乳月間でもあります!

6月は牛が大好きな牧草が伸び始める時期であることから、牛乳月間となっています。牛乳に多く含まれているカルシウムは、骨や歯の成長に役立つだけでなく、気持ちを落ち着かせる効果もあります。

雨で外に出られない時は、食事や健康、牛乳のことについて



考えてみてはいかがでしょうか?

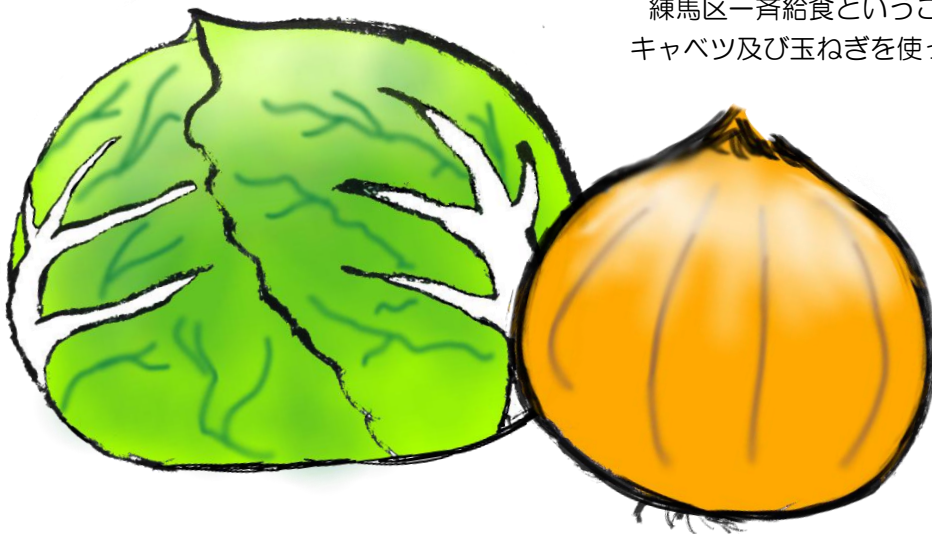


# 注目! 今月の給食

# 練馬区産の食材登場!!

【キャベツ】・【玉ねぎ】

練馬区一斉給食ということで、練馬区内の小中学校で練馬区産のキャベツ及び玉ねぎを使った献立を実施します。



♡大泉中の予定♡

4日：練馬キャベツのホイコーロー丼

11日：練馬キャベツとミートボールのスープ

24日：練馬玉ねぎのハヤシライス

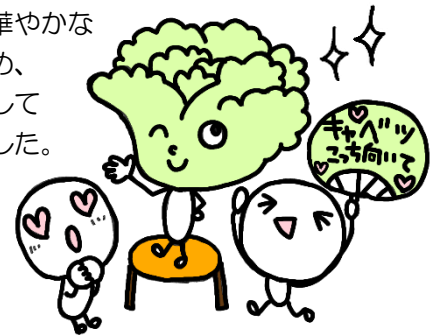
農家さんの思いを引き継ぎ、おいしい給食として提供します！楽しみにしていてくださいね。

## キャベツのお話...

①胃腸の調子をととのえる「ビタミンU」や消化を助ける「ジアスターゼ」という成分が含まれています。その効き目は昔からよく知られており、古代ギリシアの時代、キャベツは薬草として扱われ、有名な数学者のピタゴラスは「心を落ち着かせ、活力をもたらす野菜」と、キャベツを褒めたそうです。



②日本にキャベツが伝わったのは江戸時代の終わりごろ。当時のキャベツは葉が広がっており華やかな見た目であったため、見て楽しむ植物としてあつかわれていました。食べるようになったのは明治時代になってからです。



玉ねぎに泣かされたくない見!!

玉ねぎは傷つくと自分の身を守るために刺激物質を出します。玉ねぎを切った時に涙が出るのはそのためです。

刺激物質は温度が低いと出にくくなるので、

玉ねぎは冷蔵庫で冷やしてから切るようにすると、

今後は泣かされずに済むかもしれません。ぜひお試しください!

ちなみに…この刺激物質は空気に触れることで疲労回復や殺菌・抗菌作用のある「アリシン」に変化します。泣かされることなく調理して、自分の栄養にしていましょう!

切ったら泣かせるぞ~



今日は泣かさないぞ!!  
冷蔵庫に入れてみる~



### ●5月の主な食材の産地●

牛乳：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・福島県・北海道、  
米：岩手(ひとめぼれ)、キャベツ：神奈川・愛知、にんじん：静岡・千葉・徳島、きゅうり：群馬・埼玉、  
にんにく：練馬・青森、玉ねぎ：北海道・佐賀、セロリ：茨城・長野、じゃがいも：鹿児島・長崎、  
小松菜：東京・埼玉、大根：千葉、ごぼう：青森、パセリ：茨城、生姜：高知、ねぎ：茨城、にら：栃木、  
もやし：栃木、たけのこ：愛媛・鹿児島、白菜：茨城、ほうれん草：群馬、宇和ゴールド：愛媛、  
小玉すいか：茨城、えのき：長野、でこぼん：熊本、鶏肉：岩手、豚肉：千葉・群馬、かつお：宮城