

給食だより

令和8年度6月号 大泉第二中学校

令和8年5月28日

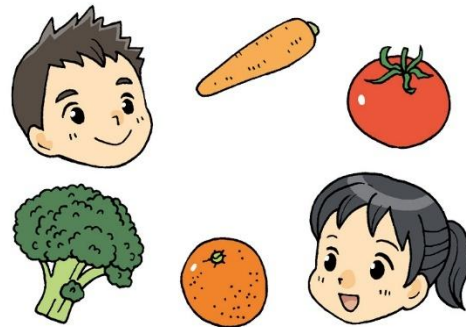
校長 遠藤 正樹

栄養士 小林 百合子



6月は、食育月間です。「食育」というと、みなさんはどのようなことを思い浮かべますか？「食育」について改めて考えてみましょう。

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、栄養の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6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>

6月の献立より

◇2日(火) 歯と口の健康週間(6月4日~10日)

麦ご飯・かみかみつくね・白菜のぼん酢和え・根菜汁・牛乳

給食では、噛むことを意識するために、かみかみ献立にしました。かみかみつくねの中には、ごぼうが入っています。献立の都合で2日に実施します。

◇4日(木) 練馬区産キャベツ献立の日(1回目)

ハムチーストースト・キャベツのクリームスープ・冷凍みかん・牛乳

練馬区では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を養う」ために、**練馬区内産の野菜**を使用した学校給食を全小中学校で一斉に実施します。今月1回目は、**練馬区産キャベツ**を使用した献立です。大二中では、練馬区産のキャベツをたっぷり使ってクリームスープを作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しみましょう。

◇11日(木) 入梅

枝豆ご飯・鶏肉の梅みそ焼き・おひたし・冬瓜汁・牛乳

入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

◇18日(木) 練馬区産キャベツ献立の日(2回目)

麦ご飯・回鍋肉・中華風豆腐スープ・牛乳

今月2回目の**練馬区産キャベツ**を使用した献立です。キャベツをたっぷりを使用した回鍋肉を味わって食べましょう。

◇19日(木) 食育の日(毎月19日)

ジャンバラヤ・セサミポテト・イタリアンスープ・牛乳

今月の食育の日は「**アメリカ合衆国**」がテーマです。ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。ジャンバラヤは、ケイジャン料理の一種で、スパイシーな炊き込みご飯のことです。ケイジャン料理は、18世紀にフランス系カナダ人がルイジアナ州に移住し、その人々によって作り出された料理のことです。

◇22日(月) 練馬区産たまねぎ献立の日

豚丼・切干大根とツナの和え物・にらのみそ汁・牛乳

今月3回目の練馬区産の野菜を使用した献立です。22日は**練馬区産たまねぎ**を使用します。

〔 5月に使用した食材の生産地(一部を抜粋) 〕
 米：青森県産まっしぐら 新たけのこ：静岡県 たまねぎ：北海道 グリンピース：鹿児島県
 にんじん：徳島県 メロン：熊本県 鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県