



## 未来へつながる「食」を考えよう



6月は  
食育月間



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、これからも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。日々の食生活をあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。

### ●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>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

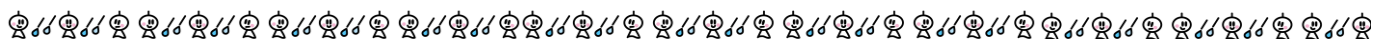
### ●食の未来のためにできること

<p>食べ物は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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

**食育とは…**

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



### \*今月の献立より\*

- 4日：練馬産キャベツ一斉給食①（ねり丸キャベツの回鍋肉丼）…キャベツ 50kg
- 18日：練馬産キャベツ一斉給食②（ねり丸キャベツのコールスローサラダ）…キャベツ 30kg
- 24日：練馬産玉ねぎ一斉給食（練馬産玉ねぎのオニオンスープ）…玉ねぎ 40kg

練馬区は、練馬区内の全小中学校に対し、練馬区の農産物、食文化や食に関する歴史への理解、生産に携わる人々に感謝する心をもつことを目的に、練馬区農家の方と協働し、練馬区産の地場野菜を学校給食に提供しています。今年度は年間10回の地場野菜の一斉給食が計画されており、6月には3回実施されます。

### 19日：鹿児島県（奄美）の郷土料理（鶏飯、きびなごのから揚げ）

毎月19日の食育の日には郷土料理か世界の料理を出しています。鶏飯は、鹿児島県の奄美大島に伝わる郷土料理です。ごはんにはほぐした鶏肉や卵などの具をのせ、熱々の鶏スープをかけてお茶漬けのように食べます。きびなごは鹿児島県の特産品として有名な魚です。今回は丸ごとから揚げにします！

### 30日：夏越ごはん（かき揚げ丼）

6月30日の「夏越の祓」の献立で、雑穀入りのご飯に茅の輪にちなんだ丸い食材をのせたものです。給食では大麦、きび、赤米、黒米を入れて炊いた雑穀ごはん、丸いちくわ、夏野菜のかぼちゃとあしたばを入れたかき揚げをのせてかき揚げ丼を作ります。食べて半年分の厄を払い、これからの暑い夏や寒い冬も元気に過ごせることを願いましょう。

### ～ 大泉地区給食 ～

「大泉地区給食」とは、JA東京あおば大泉地区アグリセンターの協力のもと、本校近隣の生産農家の方々が育てた地場野菜を納品してもらい、給食の食材として使用する本校独自の取組です。

- ◎5月に使用した大泉地区産食材・5月使用合計量…しいたけ(大泉町)2kg・大根(南大泉)17kg・キャベツ(大泉町)10kg
- ◎6月に使用する予定の大泉地区産食材…キャベツ・大根・アスパラガス・ほうれん草・きくらげ・きゅうり

### 5月に使用した食材の産地（一部を抜粋）

かつお：静岡 キャベツ：練馬・茨城 玉ねぎ：佐賀・兵庫 じゃがいも：鹿児島 アスパラガス：長野 美生柑：愛媛 メロン：茨城