



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は、国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身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(社会性)</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</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：カミカミ献立 (たくあん入りごはん、カミカミサラダ、根菜汁)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べられる食材や、歯を作る材料となるカルシウムが多い食材を使用した献立です。

5日：練馬産キャベツ一斉給食 (ねり丸キャベツの回鍋肉丼)

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、練馬区産の野菜を学校給食に提供しています。今回は、新鮮なキャベツをたっぷり50kg使用して回鍋肉丼を作ります。

19日：鹿児島県 (奄美地域) 郷土料理 (鶏飯)

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、鶏肉やしいたけなどの具をごはんの上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。

21日：あじさいごはん

黒大豆と梅干しをごはんと一緒に炊くと、きれいな紫色のごはんになります。そこにさやいんげんを散らし、あじさいに見立てたごはんです。



～ 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 >

- ・キャベツ (大泉町) 13kg
- ・大根 (南大泉) 13kg
- ・きゅうり (三原台) 6kg