令和４年度　　６月号　　練馬区立大泉北中学校

※給食だより※

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

毎年６月は「食育月間」、毎月１９日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。	⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
② １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典　文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省「食生活指針」（平成28年６月一部改正）

ⓒ少年写真新聞社2022

食育ってどんなこと

食育は、生きる上での基本であって、知育･徳育･体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

ⓒ少年写真新聞社2022

今月の献立より

８日（水）『ねり丸キャベツの日』

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

練馬産のキャベツを使った給食を、区内全校一斉に実施します。

「ねり丸キャベツのホイコーロー丼」を予定しています。

練馬区
公式アニメキャラクター
ねり丸
©2011 練馬区ねり丸

※令和３年度より大泉町の農家、村田さんと野菜を届けていただく契約をしています。６月後半から、堀たてのじゃがいもを届けていただく予定です。食育のひとつとして、身近な農家さんの野菜を給食で使うことで、食べ物をつくる人への感謝の心を持ち給食を残さず食べてほしいと思います。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。
前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は６月１０日（金）です

5月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	アスパラガス	白菜	にら	セロリー	清見オレンジ	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和3年産	徳島	千葉	兵庫、佐賀	茨城	鹿児島	栃木	茨城	茨城	静岡	愛媛	茨城・岩手	
岩手県・青森県・秋田県	秋田県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	きゅうり	もやし	大根	しめじ	にんにく	さやえんどう	水菜	ししゃも	ホキ
宮城県・北海道	青森県産まっしぐら	高知	埼玉	愛知	群馬	栃木	千葉	長野	青森	福島	茨城	アイスランド	ニュージーランド