

# ＊給食だより＊



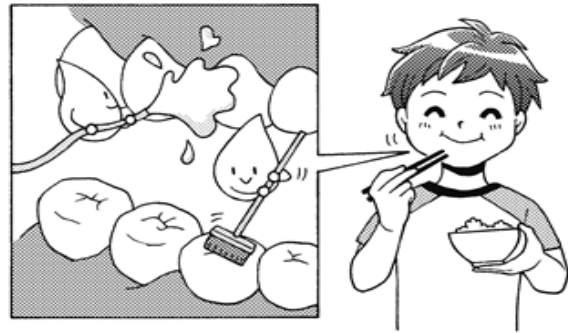
早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

生涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



## よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024



### 6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や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体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



©少年写真新聞社2024

### 環境月間

#### 残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



©少年写真新聞社2024

5月に使用した食材の主な産地		牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	さやいんげん	じゃがいも	チンゲン菜	アスパラ	セロリー	ピーマン	デコボン	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産		徳島	千葉	佐賀	鹿児島	長崎	静岡	茨城	茨城	茨城	茨城・高知・愛媛	長崎	岩手・茨城
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ		にんにく	小松菜	キャベツ	にら	ごぼう	大根	きゅうり	水菜	白菜	美生柑	鯖	いか
岩手県・宮城県			青森	茨城	徳島・愛媛・神奈川	茨城	青森	千葉	群馬	茨城	茨城	愛媛	ノルウェー	ペルー

## 🍷🍷🍷🍷🍷 今月の献立より 🍷🍷🍷🍷🍷

### 5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。

練馬産キャベツの生産量は都内1位で区を代表する野菜です。区内で生産したキャベツをブランドとして売り出すため「ねり丸キャベツ」と名付け、ねり丸のキャラクターがプリントされた出荷箱で届けられます。

「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や農家の方々から学校給食にご協力いただきました。

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。本校では、「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

※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。

※食育のひとつとして、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月から、採りたてのじゃがいもとキャベツを届けていただく予定です。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っています。