

6月 給食だより

令和7年5月30日

練馬区立大泉学園中学校

「食」について考えよう！



食育は生きる上での基本です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子供だけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。食生活を見直すとともに、地域の食文化や食を取り巻く現状に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える。

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える。

6月の献立より

★かみかみ献立・・・6月4日は「虫歯予防デー」です。するめやごぼうなど固い食べ物を使ったかみかみ献立です。よくかむことは、唾液がたくさん分泌され、虫歯予防につながります。

★入梅献立・・・今年の入梅は6月11日です。給食では少し早めに、梅といわしを使った入梅献立を作ります。

★ねり丸キャベツホイコーロー丼・・・練馬産「ねり丸キャベツ」を使った区内一斉給食です。ねり丸キャベツをたっぷり使って、ホイコーロー丼を作ります。

★ビビンバ・・・韓国の料理です。本場では「ピビムパプ」と言い、「ピビム」とは「混ぜる」、「パプ」とは「ごはん」という意味です。その名の通り、卵、ナムル、肉をごはんと混ぜて食べます。

★練馬産じゃがいものクリーム煮・・・練馬産のじゃがいもを使った区内一斉給食です。その土地でとれたものをその土地で食べることを「地産地消」と言います。練馬の味をいただきます。

★タコライス・・・沖縄の料理です。メキシコ料理の「タコス」をごはんにのせて、生まれた料理です。給食ではタコスチップスの代わりにワンタンの皮をカリカリに揚げてトッピングします。