

6月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年5月30日

6月は暑くなったり、涼しくなったり、ジメジメしたりと天気が不安定です。体の調子もくずれやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

●○ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 ○●

食は生きる上での基本です



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



地域の郷土料理や
行事食を味わうこと
も食育だっちい！

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

◆◆6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう◆◆

給食当番だけでなくクラスみんなで協力すると、食べる時間を長く確保でき、落ち着いて食べることができます。余裕をもって準備し、楽しい食事の時間にしましょう。

早く準備するコツ



●席で待つ人

机の上を片付けておく。給食を運ぶ人の邪魔にならないよう、椅子を引いて、机から足を出したりせずに座って待つ。

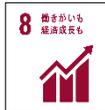
●盛り付ける人

食缶に入っている料理は、人数の目安をつけて盛り付ける。

5人分	5人分

●受け取る人

料理をこぼさないよう、集中して運ぶ。

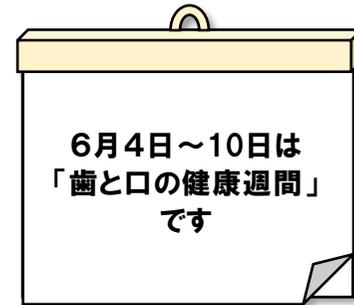


健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」
です

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

とれたて村：ふれあい農園会給食情報！



★今月のとれたて村給食★

6月13日(金)の「かぼちゃ入りほうとう風うどん」で鹿児島県さつま町産春かぼちゃを使用します。

8年生が移動教室の事前学習では、甲信地方の食について調べ、山梨県の郷土料理「ほうとう」を取り上げ発表している生徒が多く見られました。そこで、給食では、鹿児島県さつま町の春かぼちゃを「ほうとう風うどん」にします。給食用にアレンジしているので、麺は煮込まず、具たくさん汁を平麺の上から、たっぷりかけます。

★今月の板橋ふれあい農園会給食★

6月24日(火)の「もちもちじゃが芋」で板橋区産じゃが芋を使用します。お楽しみに！



このほか、西台中では、区内農家の染宮さん・山口さん・石井さんの畑で作っている野菜も納品してもらう予定です。