

6月 給食だより

東三鷹学園
三鷹市立第六中学校

体育祭も終わり、少し落ち着いたところに、期末考査があり、そして、1年生は農業体験、2年生は職場体験、3年生は修学旅行と、まだまだ忙しい日々が続きます。

5月中旬より、気温も上がり体調を崩した生徒も見られましたが、本格的な夏はもうすぐです。これから、ジメジメした季節になりますが、毎日規則正しい生活をおくり、夏バテを予防しましょう！

未来へつながる食を考えよう

6月は
食育月間

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。

●自分の健康のためにできること

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--|
| <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p> | <p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> | <p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> |
|---------------------------------|--------------------------------|--|

●食の未来のためにできること

| | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---|
| <p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> | <p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p> |
|---------------------------------------|------------------------------------|---|

森屋農園の森屋さんから話を伺いました！

第六中学校では、毎年、契約農家の森屋農園の畑で収穫された新鮮な野菜を納品していただいています。

畑は北野にあり、その広さは第六中学校のグラウンドぐらいの大きさがあるそうです。

夏は、じゃがいも、にんにく、たまねぎ、きゅうりなど、冬は、さつまいも、にんじんなどを育てていらっしゃいます。（バタフライピーやローゼルといったハーブも育てていらっしゃいます。）新鮮で栄養満点な地場産野菜を、お楽しみに！



↑森屋さんの畑

