

# 6月給食たより

平成24年度 6月 練馬区立向山小学校

6月は、『食育月間』です。食育は生きることの基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です、特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。

また、これからの季節は食中毒が起こりやすい時期です。からだが弱っていると食中毒にかかりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだを作りましょう。



ジメジメムシムシ…バイキンにとって過ごしやすい梅雨に入りました。気温が上がり湿度の多いこの季節、食中毒菌はあっという間に増えます。学校では給食の前に手を石けんできれいに洗いましょう。おうちでは、台所や食卓を清潔に保ち、調理中のこまめな手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。賞味期限・消費期限内の食材でも保存環境によっては傷むこともあります。少しでもおかしいと思ったら食べないようにすることも肝心です。

## 食中毒予防の3原則



食中毒菌を  
 付けない  
 増やさない  
 やっつける

## ～6月の献立表より～

- 4日 (月) ぎすけ揚げ・・・油で揚げた大豆とじゃこを甘辛いタレとからめます。
- 12日 (火) あじさいゼリー・・・カルピスで白、ぶどうジュースで紫。綺麗なあじさいを演出します。
- 13日 (水) いわしの梅煮・・・梅干しを使い、朝からコトコトと、鰯の骨まで食べられるようにじっくり煮ます。梅雨を意識したメニューです。
- 16日 (金) お赤飯・・・ 17日が向山小学校の開校記念日です。お祝いしてお赤飯を炊きます。
- 22日 (金) 梅わかごはん・・・梅雨にかけて、梅干しとわかめの混ぜご飯です。
- 28日 (木) チリコンカーン・・・メキシコに近いアメリカのテキサス州で生まれた豆料理です。トマト味のスープを想像していただければと思います。

## ★6月4日は虫歯予防デーです。



健康な歯をつくるのに欠かせないカルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆製品に多く含まれています。いつもの食事にはもちろん、おやつにも取り入れてみてくださいね。また、かたいものをよく噛んで食べると顎が発達して丈夫な歯がつくれます。6月4日は、噛みごたえがある、『ぎすけ揚げ』をだします。1口30回を目標によく噛んで食べましょう！

# 6月は食育月間です！

「食育」という言葉をご存知ですか？平成17年に「食育基本法」が制定され、今ではテレビや本をはじめ、さまざまなところでこの言葉を目にするようになりました。

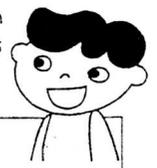
学校では「給食」を基本（生きた教材）として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが学べる機会をつくっています。



食育基本法より

## 食育とは…

- 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。



## ★ご家庭で実践していただきたい食育★

### ○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、はしの持ち方や食器の扱い方など、正しいマナーを身につけさせましょう。



### ○朝ごはんを必ず食べる習慣を！

できれば、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。



### ○お手伝いをさせましょう。

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行き、食べ物の旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。



### ○さまざまな味の経験を。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べられなくなってしまうこともあります。お子さんの気持ちを尊重して、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられたら褒めてあげてください。



心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

学校給食費の徴収にご協力ください。今月の引き落とし日は、6月5日です。1年生は、給食事務の都合により、今月に3か月分(4・5・6月)まとめでの徴収になります。