

がつきゅうしょく 6月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでかきましょ。爪も短くしておきましょう。

食中毒予防の3原則

付けない 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

増やさない 食中毒菌を

やっつける 中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

ごまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

75℃ 1分以上

☆☆ 今月の献立 ☆☆

5日(火) ごはん・鮭の香味焼き・大根のみそ汁・キャベツのおひたし
・・・6月4日から10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、よく噛んで食べることでできる和食のメニューにしました。

28日(木) 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー～フランス～
フレンチトースト・ポトフ・冷凍みかん
・・・ポトフは、フランスの家庭料理のひとつで、「火にかけた鍋」という意味があります。

「食育」は生きる上での基本です！ ～毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にする心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐむ」（食育基本法・第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●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

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



<h4>★食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>★心身の健康</h4> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p>	<h4>★食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> <p>賞味期限</p>
<h4>★感謝の心</h4> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<h4>★社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<h4>★食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は6月4日です。