

6月給食だより

令和元年 5月31日
練馬区立旭丘中学校

梅雨の季節を迎えました。気温や湿度が高いと、何となく調子が悪い、疲れやすい、元気が出ない、という人が増えてくるようです。早寝早起きをする、毎日必ず朝ごはんを食べる、好き嫌いをしないで何でも食べる、このようなことを心がけることで、随分改善されると思います。毎日の生活を見直して、元気に過ごしてほしいと思います。

衛生に気を付けて食事をしよう！

ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、バイキンがたくさん増えてしまいます。食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。給食のときは、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしまししょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗います
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗います
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月4日(火)です。



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。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

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



今月の献立から

11日(火) ☆ 入梅の献立 ☆

入梅は、梅の実が黄色く色付き、梅雨に入る頃を示します。入梅の頃にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で一番おいしく食べられる時期です。給食では、いわしと梅干しを使った、「いわしの梅煮」を作ります。

19日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツを使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使い、「練馬キャベツのメンチカツ」を作ります。毎月19日は食育の日です。

給食の食材の主な産地(4月)

- | | | |
|-------------------------|---|---------------------|
| ・北海道 (大豆、玉ねぎ) | ・千葉県 (大根、さつまい) | ・兵庫県 (マッシュルーム) |
| ・青森県 (ごぼう、にんにく、りんご) | ・東京都 (ほうれん草、小松菜、長ねぎ、白菜、のらぼう菜、きゅうり、チンゲンサイ、ミニトマト) | ・和歌山県 (清見、甘夏) |
| ・岩手県 (鶏肉、きび) | ・神奈川県 (キャベツ) | ・徳島県 (にんじん、さやいんげん) |
| ・宮城県 (葉ねぎ) | ・長野県 (えのきたけ) | ・愛媛県 (たけのこ、河内晩柑) |
| ・茨城県 (豚肉、パセリ、れんこん、ピーマン) | ・静岡県 (セロリ) | ・高知県 (しょうが) |
| ・栃木県 (卵、もやし) | ・埼玉県 (きゅうり) | ・長崎県 (さやいんげん) |
| | | ・鹿児島県 (じゃが芋、さやえんどう) |
| | | ・沖縄県 (さやいんげん) |