



6月号

令和4年
(2022)
練馬区立
開進第一中学校

今年の5月は、梅雨の走りを感じさせるような日が続いたかと思えば、後半になると一転、連日25度以上の夏日が続くなど、さくさく5月になりました。28日の土曜日には、前日の嵐のような天気とは、打って変わり、昨年は実施できなかった運動会を、予定どおり実施することができました。青天のむかしの生徒たちは、日頃の練習成果を発揮することができ、すばらしい運動会となりました。

沖縄地方では、すでに梅雨入りしていますが6月に入ると関東地方でも梅雨の季節をむかえます。ジメジメとした、うとうしい梅雨は嫌だとは思いますが、日本のすばらしい四季の流れのなかには、なくてはならない大切な季節です。

例年ですと、これから7月にかけては、気温や湿度も高く、雨の日も多くありますが、この季節を好むのが、食中毒を起す細菌やカビたちです。

今では、季節に関係なく食中毒は発生しますが、やはり気候的には、この季節です。暖かく湿った所では、細菌やカビたちは活発に増殖し、食中毒を起すチャンスを狙っています。

給食室では、手洗いや白衣等、身の周りの衛生管理をさらに強化し、安心安全な給食作りを徹底します。

ご家庭でも、食中毒予防のために、普段から十指を手洗いや食品の取り扱いまな板や包丁、ふきん等は、よく洗って清潔なものを使用しましょう。

また、食中毒の原因となる細菌は、多くの場合「熱」に弱いため加熱する料理は十分に加熱し、調理したものは、すぐに食べるようにしましょう。その他にも、冷蔵庫は詰め込み過ぎないことや、身の周りの衛生にも気を配るなどして安全な食事作りを心がけて下さい。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

項目	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	
						A	B1	B2	C			
1日の平均	797	33.7	26.2	426	1.39	3.9	3.24	0.59	0.66	4.5	3.7	9.5
目標摂取量	830	27~41.5	18.4~27.7	450	2.0	4.5	3.00	0.50	0.60	3.5	2.5	7.0

※ 食塩は、魚の干物や漬物、めん類、スナック菓子、インスタント食品等に使用している調味料の量を含まず。

6月は食育月間です!

よく食を通して

コミュニケーションの輪を広げましょう!



バランスのとれた食事をしましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい生活リズムをつくりましょう!



食べ物を大切に、感謝して食べましょう!



食についての知識や関心を高めましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

よくかんで食べよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

昔の食事は、玄米を蒸した5合米だったので、よくかまないと消化できませんでした。よくかむと目尻と耳の間の筋肉が強くなります。ここをコマカミといいますが「米かみ」からきた言葉です。



- や--- やわらかいものが好き
- わ--- 和食嫌い
- な--- 吞から食べ
- が--- ガツガツ食べる
- く--- 食わず嫌い
- りよく--- 緑黄色野菜嫌い

6月1日は「牛乳の日」

牛乳



6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人「ミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

