

＊給食だより＊



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和2年6月1日
練馬区立開進第四中学校

新型コロナウイルスの影響で学校が臨時休業でしたが、ようやく今年度の給食が開始できるようになりました。

毎月給食献立を立てては、発注段階で見送りとなり、給食の提供ができないまま、あっという間に6月になってしまいました。6月は暦の上では祝祭日がありません。長い自粛からの学校生活で体調管理に気を付け、規則正しい生活習慣に心がけましょう！！



6月は「食育月間」です。毎日の食事や食生活を、振り返ってみませんか？
食事のマナーや感謝の心を忘れずに、みんなで楽しく食べましょう。



心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな食育を！.....



一緒に食事の
支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を
増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず
食べる



早寝・早起き・朝ごはんを、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを
意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

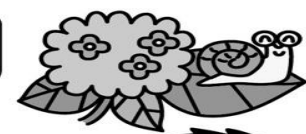


行事食や郷土料理
を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

6月4日～11日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

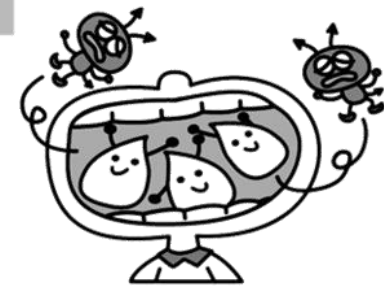
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

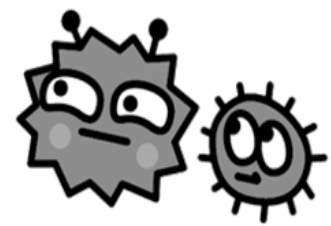


脳が活性化し、精神を安定させる





手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。アルコール消毒は、手が乾いてから行いましょう！



手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前 外から帰った時

料理をする前

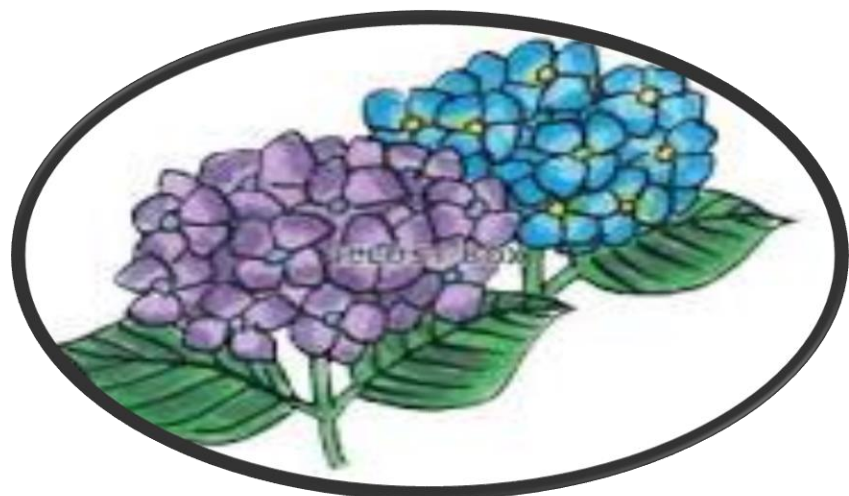
トイレの後

掃除の後

動物を触った時



紫陽花（あじさい）の季節です！



”あじさいゼリー”を作ってみよう

（材料）

カルピス	50cc	ぶどうジュース	200cc
水	200cc	砂糖2	25g
粉ゼラチン	5g	粉ゼラチン	5g
砂糖1	大さじ1		

【作り方】

- 1) カルピス、水、砂糖1を合わせ、50ccを別に取りゼラチンを振りかけて浸しておく。
- 2) 1)の残りの200ccは鍋に入れて火にかける。沸騰寸前にカルピス液に浸したゼラチンを入れて溶かす。常温で冷まし容器に7分目まで注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- 3) ブドウジュース50ccにゼラチンを浸す。残りの150ccに砂糖2を加え加熱し、沸騰寸前に浸したゼラチンを入れて溶かす。バットに流し入れ、常温で粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、フォークで線を描くようにほぐして、カルピスゼリーの上に乗せて出来上がり。

