

給食だより



6月は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調も崩しがちです。元気にすごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心掛けてほしいと思います。

TOPIC!!

6月は食育月間!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。

この機会にバランスのとれた食事ができているかだけでなく、準備や片付けまでできているか、配膳は正しくできているか、楽しく食事ができているかなど、食生活全般について見直してみてもいいでしょう。

■ 今月の献立から ■

❖4日(水) 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると唾液が出て、虫歯の予防になります。給食ではじゃもや切り干し大根、豆など噛みごたえのある食品をたくさん取り入れたメニューにしました。

❖9日(月) 暦の上では6月11日が入梅です。給食ではご飯に梅を炊き込んだ、梅ちりめんご飯、あじさいゼリー、この時期が旬の鱈を使ったアジフライを出します。

❖18日(水) 毎月19日は食育の日です。今回は岩手県の郷土食である、しゃべこと汁を出します。

❖30日(月) 枝豆ごはんの枝豆は、練馬区産の採れたての枝豆を、給食室でひとつひとつ鞘剥きます。



◇今月は地場産物として、練馬区内産のにんにく、小松菜、キャベツ、大根、中旬より玉葱、下旬より枝豆を使用する予定です。

要チェック!! 水分補給



人が生きていくために必要な水分は1日2～3Lだと言われています。特に、暑い時やスポーツ時には、体温を下げるために大量の汗が出ます。汗の原料は血液中の水分や塩分です。そのため、こまめに水分や塩分を補給する必要があります。

水分補給のポイント



- ❖ 適温は5～15℃
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やしすぎは良くなく、また炎天下に長時間飲み物を放置すると食中毒の原因になるため注意が必要です。
- ❖ 喉が渇く前に飲む!
「喉が渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。
- ❖ 一度にたくさん飲まない!
一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけて、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを1口ずつゆつくり飲みます。
- ❖ ジュースや炭酸飲料はNG!
糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。普段は水やお茶で水分補給をして、スポーツ時などたくさん汗をかく場合にはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



学校給食費納入のお願い

今年度の第2回振替日は
6月10日(火)です。
ご確認の上、期日までに
ご入金ください。



5月は、だんだん暑くなり体育祭の練習も始まったためか、全体的に牛乳の残りが少なかったです。

しかし、片付けの際にちょっとした不注意で食器を割ってしまう、というクラスが多くありました。食器の汚れは給食室で落とせますが、割れた食器は元には戻せません。

6月の給食目標は「衛生に気をつけて、食事をしよう」です。食べる前の手洗いも含めて、一人一人が気をつけて、そしてクラス皆で協力して楽しい給食の時間にしてほしいと思います。