



6月号

令和元年 (2019)
校長 山根浩孝
栄養士 野忠彦

今年の5月は、比較的、に天候にも恵まれていましたが、下旬に存りと空気が一転。関東地方から北海道にかけて5月としては、観測史上初と存りおな猛暑記録が観測されるなど全国的にとても暑い日が続きました。

東京でも連続して猛暑日が続いていた25日(土)には、予定どおり体育祭を実施することができました。猛暑にもかかわらず生徒たちは、日頃の練習成果を十分に発揮することができ、すばらしい体育祭に存りました。

沖縄地方では、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。シメシメとしたうっとうしい梅雨は、いやだとは思いますが、日本のすばらしい四季の流水のなかには、なくてはならない大切な季節です。

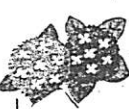
例年ですと、これから7月にかけては、気温や湿度も高くなり、雨の日も多く存りますが、この季節を好むのが、食中毒を起こす、細菌やカビたちです。

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、このからの季節。暖かく湿った所では、細菌やカビたちは活発に増殖し、食中毒を起こすチャンスを狙っています。

給食室では、手洗いや白衣等、身のまわりの衛生管理をさらに強化し、安心安全な給食作りを心掛けます。

ご家庭でも、食中毒予防のために普段から十分に手洗いや食品の取り扱い、まな板や包丁、ふきん等は、よく洗って清潔な物を使用しましょう。

また、食中毒の原因と存る細菌は、多くの場合「熱」に弱いので加熱する料理は十分に加熱し、調理したものは、すぐに食べるめにしましょう。その他にも、冷蔵庫には、詰め込み過ぎをいこと、身の周りの衛生にも気を配る存として、安全な食事作りにも心掛けて下さい。



生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	A mg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	825	32.6	26.3	421	149	4.1	329	0.53	0.67	40	4.0	6.8
国摂取基準	830	27~41.5	23~27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5



食は「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。子どもだけではなく、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きたいと思います。

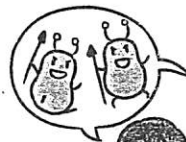
健康のための基本技「カメカメ、歯!!」

大人の体に近づき、思春期や受験期を迎えて精神的にも落ち着かない10代は、歯と口にトラブルを抱えやすい時期。食事ではやわらかいものだけでなく、かみこたえのあるものを意識して選び、よくかむ習慣を身に付けましょう。



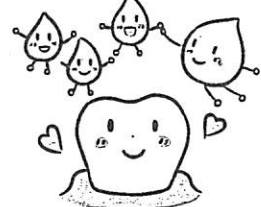
10代はむし歯リスクが高い!

生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で行う歯みがきで、みがき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増えたり、試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。



だ液パワーを味方に!

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



よくかむと太りすぎの予防に!

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることが出来ます。



「思春期性歯肉炎」にも注意!

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。CHECK! 栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後にいい歯みがきをするのが予防に役立ちます。

