

食育だより

平成23年6月号 大泉中学校

校長 小野 雅保
栄養補助員 本間 美紀

【今月の目標】 衛生に気をつけて食事をしよう。

(手洗い、清潔なエプロン・テーブルクロスの使用)

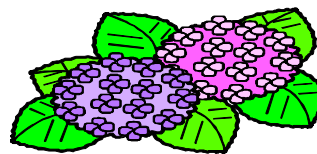


梅雨の時期を迎えました。この時期は蒸し暑くじめじめする日があったり、梅雨寒といわれるような肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすために、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、給食づくりにも一層の注意が必要になってまいりました。給食室一同、衛生管理には十分に注意を払っています。食中毒予防には、原因となる菌やウイルスを「つけない・ふやさない・やっつける」の3つの観点から対策を行っています。

家庭での工夫を裏面に記載してあります。ぜひご覧ください。

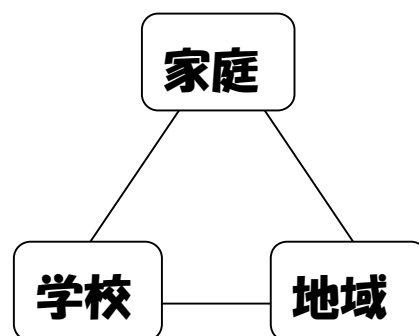
今月は『食育月間』です。



食育って何でしょう??

近年、日本では朝食の欠食など「食」をめぐる様々な問題が見られます。食育は、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして、その推進が求められています。

子どもの食育では、学校・家庭・地域などが連携して進める必要があります。



教育の3本の柱の基礎です。

食育は教育の三本柱「知育」「徳育」「体育」の基礎です。
毎月6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
食は生きることです。自分たちの食生活を見直してみま
しょう。

【今月の献立より】

3日『歯の衛生週間献立』かみごたえのある食材をたっぷり使った献立です。

10日『入梅献立』11日の入梅にちなんで、「梅」を使用した「梅ちりご飯」とあじさいの花をイメージしたゼリーをつくります。

20日『郷土食～千葉県～』鰯を使い「さんが焼き」をつくります。

27日「練馬ごはん」区内産の大根を使用して混ぜご飯にします。

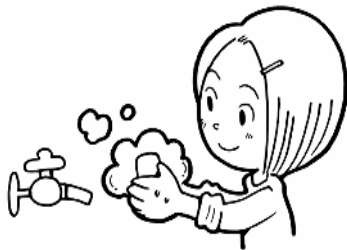
28日「真珠団子」肉団子にもち米をつけて蒸した料理です。『珍珠丸子（チェンチューワンズ）』が本来の名前です。『珍珠』とは真珠のことで、蒸したもち米が真珠色をしているところからこの名前がついたそうです。



3つの約束で食中毒を予防しよう！～ご家庭でのポイントを紹介します～

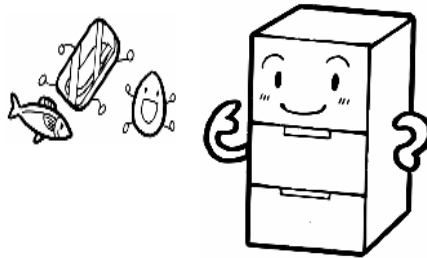
梅雨入りとともに気温・湿度が上昇して乾物品でもカビやすくなります。ご家庭でも食品保存に注意し、鮮度を確認してから早めに使用しましょう。また、しっかりと手洗いをしてから食事をしましょう。

① つけない



調理時の手洗いをきちんと行い、生野菜と肉、魚などは別々に扱い、まな板や包丁も区別するようにしましょう。

② 増やさない



食材を買う時は肉や魚などを最後にし、購入後はすぐに帰宅して冷蔵庫へ。また、調理した料理は早めに食べましょう。

③ やっつける



食品を調理する際は中心部までしっかり加熱します。また調理済みの食品を再加熱する時も十分な加熱が必要です。

保護者の皆さまへ

今年度の第1回学校納入金（学校給食費を含んでいます）の引き落としは6月15日（水）です。ご確認の上、期日までにご入金ください。