

6月 給食だよ

平成 28 年 6 月 1 日
 開進第三小学校
 校長 土屋信行
 栄養士 川尻有莉佳

梅雨の季節をむかえました。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは食中毒が発生しやすくなります。給食では、衛生に十分注意して調理します。ご家庭でも身の回りの衛生に気をつけてください。

6月、食育月間です。子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、健康でいきいきと暮らしてほしいと思います。そのためにも、食についての知識と食を選択できる力を身に付け、健康的な食生活を送ることができるようにすることが求められています。学校では、食材について知る機会を増やし、献立を通して望ましい食習慣を身に付けることができるように努めていきたいと考えています。



6月 は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



今月の給食から

6月6日(月)に2年生の生活科で「そらまめのさやむき」をします。全校分のそらまめのさやをむき、6日の給食にゆでそらまめとして登場する予定です。

食材に触れ、自分でむいたそらまめを食べるという体験をすることで、食に興味をもつきっかけになればよいと考えています。また、苦手な食べ物を克服することにもつながるため、ご家庭でも、料理をする前にお子様と一緒に食材に触れる体験をしてみてください。



6月の学校の月目標は、「しっかりかんで食べましょう」です。また、5月30日(月)から6月11日(土)までは、歯の旬間でもあります。よく噛んで食べると歯だけでなく、体にとってよい働きがたくさんあります。給食や家庭での食事でも、一口に30回以上噛むように意識してみましょう。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ おし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	623	25.5	29.6	355	2.7
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
218	0.45	0.55	26	2.9	4.4
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

*栄養量は、低学年が0.9倍、高学年が1.1倍になります。

おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、6月17日(金)になります。残高の確認をよろしくお願いたします。未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

