

6月の献立より

歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯科疾患の予防や治療により健康増進を図るものです。

給食では歯と口の健康のために、噛みごたえのあるものやカルシウムを多く含む食材を使っています。また、食材の切り方や揚げ物などの調理法によってもよく噛んで食べるようになります。しっかりよく噛んで健康な歯と口を保ってほしいと思います。

入梅

入梅とは雑節のひとつで、梅雨入りするころを指します。稲作や農業をする上で、梅雨入りの時期を知ることが大変重要なため、入梅という日が決められたといわれています。

入梅のころのいわしは脂が乗り、入梅いわしとしておいしく食べられます。給食では歯と口の健康週間でもあるので、小骨ごと食べられるかば焼き丼にする予定です。

練馬区一斉キャベツの日

19日は練馬区一斉キャベツの日です。今年度は6月と11月に、区内小中学校にキャベツが配布されます。大泉桜学園では世界都市農業サミットと取り組みと合わせて、練馬キャベツを生かした献立にしています。

キャベツは料理の主役になりにくい食材ですが、甘みや食感などで料理の幅を広げてくれます。給食では練馬区のホームページでも紹介されているミートローフにして提供します。



6月は食育月間

6月は食育月間として国や自治体、関係団体が食育に取り組みます。家庭でもこの期間に食育について考えていただくと幸いです。

食べることは人を健康にすることもあれば、生活習慣病など具合を悪くすることもあります。例えば肉ばかりの偏食や、極端に炭水化物を抜くなどをすると健康を損なうことがあります。バランスの良い食事の例として、ぜひ給食を参考にしてください。

食中毒に注意！

5月は季節はずれの猛暑が続き、6月は例年より暑い梅雨の季節を迎えようとしています。じめじめと蒸し暑い季節は人間にとっては不快ですが、細菌やカビには快適な季節です。作ってから時間のたった料理や、箸を付けて残しておいたものなどは傷みやすくなります。腐ると臭いでわかりますが、臭いや見た目では判別できない食中毒菌が増えたものを食べると大変です。料理の取り扱いの注意点を紹介しますので、家庭での参考にしてください。

しっかり加熱する

料理を常温で放置しない

直箸をせず、取り箸を使う

弁当の盛り付けなどは素手で行わない

冷蔵庫を過信しない



朝ごはんを勉強・仕事の集中力アップ！

朝ごはんを食べる効果の一つに、集中力が高まるということがあります。単なる印象ではなく、実験でテストの正答率に明確な差が確認されています。

学校で集中できないと勉強が身に付かず、受験などで困ります。社会に出てからは、例えば車を運転する仕事や精密な動きを要求される仕事など、集中力が途切れると大変なことになる場合もあります。朝ごはんを食べる習慣を身に付けることが、勉強のためにも将来の仕事、生活のためにも重要なこととなります。



朝ごはんを
食べよう②