

給食だより 6月号

令和7年
(2025)
練馬区立
南進第一中学校

学校では、心配された当日の天気でしたが、雨も、なんとが降らず、24日(土)に予定通り運動会が実施されました。生徒たちは、日頃の練習成果を精一杯表現でき、すばらしい運動会となりました。

6月に入ると、いよいよ関東地方でも梅雨入りの季節をむかえます。梅雨に入ると、高温多湿で、じめじめとした、うとうといい天気が続き、体の調子も崩れがちになります。暖かく、湿った所では、細菌やカビ等の有毒な物質は、毛髪に増殖し、食中毒を起こします。夏場は、特に細菌による食中毒が増えるので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

減やさない

- ①手をきれいに洗う。
- ②野菜や果物は流水で洗う。
- ③調理器具は清潔なものを使用する。
- ④生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- ⑤加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。

増やさない

- ①生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- ②すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける

中心温度75℃1分以上

- ①加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- ②生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

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	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今日の平均	809	33.7	26.9	404	128	302	0.52	0.64	35	3.5	9.2
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※食塩は、肉類の汁や魚等の汁や煮汁・ソースやドレッシング等を使用した、お味噌汁やスープ等を含みます。

練馬区では、食育の一環として、小中学校に区内の野菜を提供した給食を実施しています。4日(土)のお味噌汁には、練馬産のキャベツ、24日(土)のコンシヨーには、練馬産のじゃが芋が使用される予定です。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間。
毎月19日は食育の日

6/4~6/10

歯と口の健康週間

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

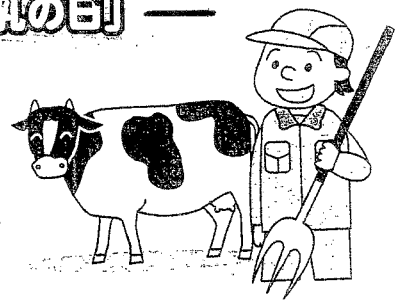
- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

牛乳



6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



《5月の主な農産物の主産地》

米(岩手県)、人参・玉ねぎ・ねぎ(にら)・大根(千葉県)、ごぼう(青森県)、じゃが芋(鹿児島県)、ししとう(千葉県、埼玉県)、キャベツ(練馬区、愛知県)、白菜・れんこん(茨城県)、山菜(長野県)、かぶ・さつま芋(千葉県)、ピーマン(茨城県)