

給食だより

6月号

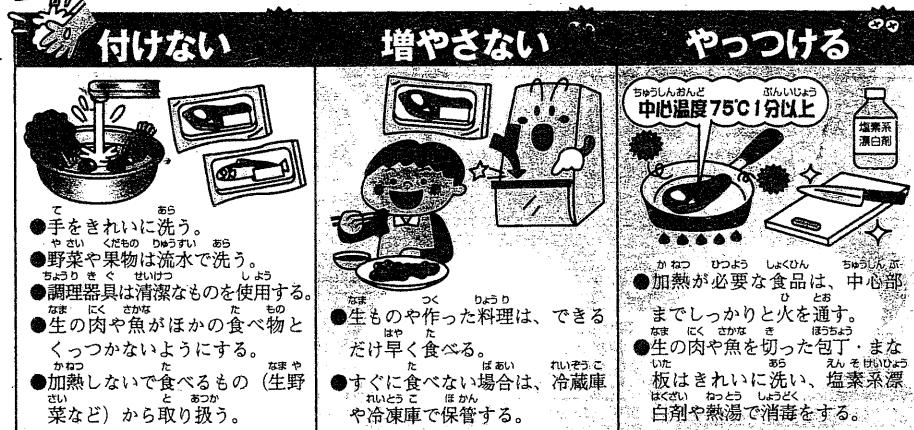
令和5年
(2023)
練馬区立
開進中学校

学校では、今週末に迫った運動会に向けて猛練習が続いています。が、南の海上にある台風の動きが心配になってきました。

予定どおり3日に実施でき、日頃の練習成果を精一杯発揮できることといいですね。

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し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物質は活発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山を守り予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則



住徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	蛋白質	脂質	カリウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩	食物繊維
今月の平均	807	33.4	27.6	405	141	4.0	317	0.63	0.64	37	3.6	9.0
国摂取基準	830	27~41.5	184~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

*食塩は、ソースや魚等のソースや煮物、ソースやドレッシング等に使用した分を含みます。

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかつてきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・德育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択し、学習し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。



6/4~6/10は、歯と口の健康週間。この病気を防ぐ食生活のポイント



練馬区産キャベツ一斉学校給食の日

練馬区内の全児童住徒に対して、区の産物・食文化や食に関する歴史への理解・生産に携わる人々に感謝するいきを育むことなどを目的として、毎年6月の全中小学校の給食にネリマルキャベツが区より供給されます。