



6月号

令和6年
(2024)
練馬区立
南進第一中学校

学校では、さわやかな晴天に恵まれ、5月25日(土)に予定通り運動会が実施されました。青空のもと生徒たちは、日頃の練習成果を精一杯表現でき、すばらしい運動会になりました。

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、いじめめとした、うとうといい天気が続き、体調も崩れがちになりますが、こんな季節を好むのが、食中毒を起す原因となる細菌やカビたちです。

暖かく湿った所では、細菌やカビ等の有毒な物質は活発に増殖します。しかも、やがいたることに、細菌は増えても、味や臭いや見た目には変化がないので気付かずに食べてしまい、食中毒が起きてしまいます。

特に体調が悪い時は、健康な時と比べて抵抗力も弱っているのび注意が必要です。寝不足だったり朝食を抜いたりして食事や栄養のバランスが崩れている時や、生活リズムが乱れている時などは、要注意です。細菌たちは、どんなおなかのちよとしたスキを狙っているのび注意しましょう。

給食室では手洗いや白衣等、身の周りの衛生管理をさらに強化し安心安全な給食作りを徹底します。ご家庭でも食中毒予防のため、普段から十分な手洗いや食品の取り扱い・抹布や包丁、ふきん等は、お洗って清潔なものを使用しましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		ビタミン					食塩	
		g	g	mg	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	※	g	g		
今月の平均	805	33.2	27.2	410	137	4.0	307	0.62	0.64	35	3.4	8.3				
国摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.8	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0				

※ 食塩は、メソのつやや魚等のつゆや煮汁、ソースやドレッシング等に使用したものと、しゆり塩等を含みます。

練馬区産キャベツ - 斉学校給食の日 -

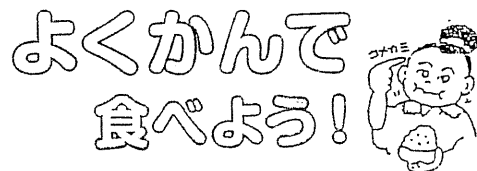
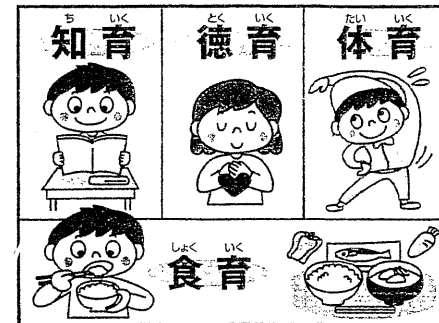
練馬区内の全児童生徒に対し、区の産物、食文化や食に関する歴史への理解・生産に携わる人々に感謝する心を育てることを目的として、5日間の全小中学校の給食にネリマルキャベツが区より供給されます。

「食育」は生きる上での基本です！ ~毎年6月は「食育月間」

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかに、食を大切にすることが欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「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こと



昔の食事は、玄米を蒸した強米だったのでよくかまないで消化できませんでした。よくかむと目尻と耳の間の筋肉が強くなります。ここをコメカミといいますが、「米カミ」からきた言葉です。

6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

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。

