早ね 早おき 朝ごはん

食育だより

令和3年度　6月号
練馬区立光が丘第一中学校

毎年６月は、国が定める「食育月間」です。平成 17 年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『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」ことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

１日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

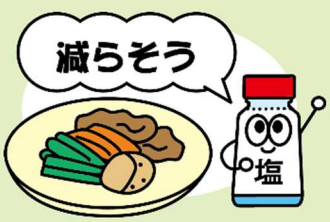
行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

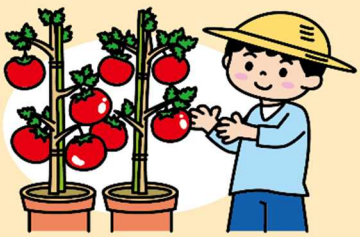
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「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。

食中毒予防の三原則

付けない

- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 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

- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- 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

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 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。

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

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

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。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

6月の使用食材の予定産地

牛乳　・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。

米　・東京都学校給食会より「令和２年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。

野菜　・大根／山形　人参／千葉　ごぼう／埼玉　じゃがいも／静岡　ねぎ／青森　たまねぎ／北海道
たけのこ／熊本　にんにく／青森　キャベツ／群馬　もやし／栃木　にんじん／徳島
しょうが／高知　小松菜／埼玉　きゅうり／山形　しめじ／長野　チンゲン菜／静岡　セロリー／静岡

肉　・豚肉／青森　鶏肉／岩手　鶏ガラ／岩手　豚ガラ／埼玉

魚　・さば／ノルウエー　さけ／北海道　えび／ベトナム　かれい／ノルウエー

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は6月15日（火）です。