

平成25年度

練馬区立石神井東中学校

6月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



6月に入り雨の季節になりました。気温の変化が大きく湿度の高い日が続きます。今月中旬には定期考査も控えていますので、体調管理には十分気をつけましょう。朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

よく噛んで食事をしていますか？



6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食事をすることは虫歯の予防は勿論のこと、身体にとって良いことがたくさんあります。ひと口30回以上噛むことを目標に、今月は噛むことを意識して食事をしてみましょう。

★よく噛むことの効果★

食べ物の消化・吸収の向上

食べ物が細かくかみ砕かれる他、唾液とよく混ざり合っ（唾液には消化を助ける成分が含まれます）胃や腸に送られるため、消化・吸収がよくなります。

虫歯の予防

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きにより、虫歯菌が活性化しにくくなり、虫歯になるのを防いでくれます。

脳の活性化

たくさん噛むことで脳の血流量が増え、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まるといわれています。

肥満予防

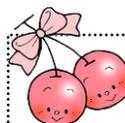
よく噛むと脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

今月は4日に「きんぴらご飯・焼きししゃも・かみかみサラダ」、6日「いかのチリソースかけ」、24日「ごぼうのサラダ」など噛みごたえのある献立を用意しました。

* 食中毒に気をつけましょう *

梅雨の季節は高温多湿になるため、特に食中毒が発生しやすい時期です。食中毒菌はあっという間に増えます。台所を清潔に保ち、包丁・まな板の消毒もこまめに行いましょう。また、調理の前、食事の手洗いや食品の十分な加熱調理を心がけましょう。賞味期限・消費期限内の食材でも保存状態によっては傷むこともありますので注意が必要です。

給食前の手洗いも忘れずに！



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育」という言葉がさまざまなところで聞かれるようになりました。食育基本法によると、食育とはさまざまな経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し、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、とあります。お店に行けば食べる物は簡単に買える時代だからこそ正しい判断力が必要なのです。学校では給食を生きた教材として、生徒が毎日の給食を通して身につけることができるようにと機会を作っていきます。「食育」というと特別なことをしなくてはいけないの？と思われがちですが、**・毎日朝ごはんをしっかり食べる** **・家族揃って食卓を囲む** **・食材の買い物に行く** **・親子で食事作りをする** 等、できることを無理なく継続することが大切です。

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は6月10日です。