

2018 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 岡野 有紀

6月に入り雨の季節を迎えます。気温の変化が大きく、湿度の高い日が続くので、体調管理には十分気をつけましょう。2日には運動会、27日から29日には期末試験があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えていきましょう。



食中毒にご用心

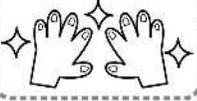


食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカビやカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきまじょう。爪も短くしておきましょう。



食中毒予防の3原則

付けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄をしっかりと行いましょう。

増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ入れ、早めに使い切りましょう。

食中毒菌をやっつける

75℃ 1分以上
中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

「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、食を大切にす心の欠如、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、「国民が生涯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

●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



<p>★食事の重要性</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>★心身の健康</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p>	<p>★食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p>
<p>★感謝の心</p> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p>	<p>★社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p>	<p>★食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p>

6月の使用予定食材産地情報

練馬区内産・・・きゃべつ・きゅうり・大根・玉葱・にんにく・小松菜・枝豆
都内産物・・・むろあじ(八丈島)・冷凍ブルーベリー(小平市)

給食費の納入にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は6月11日(月)です。

