

2019 年度

練馬区立石神井東中学校

6月給食だより



校長 市川 昌彦
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。1日には運動会、26日から28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、冬は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。

食中毒予防の3原則は「付けない・増やさない・(菌を) やっつける」。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。肉や魚介類は中心部までしっかり加熱しましょう。



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です(一般社団法人Jミルク制定)。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

6月1日は牛乳の日



牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー -- 138kcal
たんぱく質 -- 6.8g
脂質 ----- 7.8g
炭水化物 ---- 9.9g
水分 ----- 180g
灰分 ----- 1.4g



カルシウム -- 227mg ビタミン B2 -- 0.31mg



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな牛乳

- 牛乳(成分無調整) …生乳100%を原料とし、乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳 …生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳 …成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%~1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳 …成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%未満のもの。
- 加工乳 …生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 乳飲料 …生乳または乳製品を原料に、乳製品以外(栄養の強化、コーヒーや果汁など)を加えたもので、乳固形分3%以上含むもの。

※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。



ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメです!

いろいろな乳製品



毎日飲んでいる牛乳は、工業製品ではなく、乳牛が生み出す自然の産物です。従って、乳牛の種類のほか、季節、エサなどの飼育方法や飼育環境によっても風味が変わります。日本にいる乳牛のうち99%はホルスタイン牛、1%がジャージー牛です。学校給食や一般に売られている牛乳はホルスタイン牛の乳です。季節により乳脂肪分は変わりますが、エサの配合を変えるなどして、調節することもあります。飲む牛乳は100%国産のもの。毎日飲むことで、日本の畜産農家の応援にもなります。なるべく残さず飲みましょう。

6月の使用予定食材産地情報

練馬区内産 …… キャベツ・きゅうり・大根・玉葱・にんにく・小松菜・じゃが芋
都内産物 …… とびうお(八丈島)・冷凍ブルーベリー(小平市)



「早ね・早起き・朝ごはん」
「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク

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10日(月)です。予備日は27日(木)です