

6月食育だより

平成30年6月
練馬区立石神井南中学校

いよいよ梅雨の季節が始まります。と同時に食中毒の発生が多くなります。重症化すると命に関わります。ご家庭でも日ごろから予防につとめてください。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。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、早めに食べさるか、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しょ。爪も短くしておきましょう。

食中毒予防の3原則



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる食生活のポイント

時間を決めて食べる



がたいものをよくかんで食べる

目安はひとくち一口30回!



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



「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。ほかにも、食を大切にする心の欠如、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。

- ★食事の重要性
- ★感謝の心
- ★心身の健康
- ★社会性
- ★食品を選択する能力
- ★食文化

★3月の献立より★

今月の6月14日からFIFAワールドカップがロシアで開催されます。

それにちなんで対戦国の料理が給食に登場します。

6月19日（火）コロンビア…「ギザド・デ・ポーヨ」「アヒアッコ」

ギザド・デ・ポーヨとはコロンビアの家庭料理で鶏肉のトマト煮込み
アヒアッコとは鶏肉、じゃが芋が入った伝統的なスープ

6月25日（月）セネガル…「チェブ・ジェン」

チェブ・ジェンとは魚を使った炊き込みご飯

6月28日（木）ポーランド…「カナベツキピオセンナ」「ピコス」

カナベツキピオセンナとはポーランドのオープンサンド
ピコスとは発酵キャベツと肉類を乾燥ブラムや赤ワインで煮込んだ料理

6月22日（金）沖縄慰霊の日献立…「タコライス」「サーターアングギー」

6月29日（金）京都の郷土料理…「まつぶた寿司」「水無月」

