



給食だより 6月号

江東区立南砂中学校
井上 貴子

カルシウムが豊富な牛乳を休日にもとりましょう！



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期のわたしたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。給食前の手洗いも丁寧にしましょう！



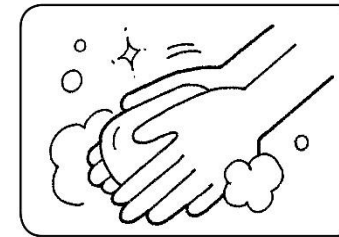
6月は「食育月間」です！

食育とは、心や体の健康を守るために、食べることについてのいろいろな教育を行うことをいいます。毎年6月は「食育月間」となっています。

みなさんは、体によい食事をしていますか？ 毎日、規則正しく食事をしていますか？ 毎回、農業・漁業・畜産業をしている人たちや食事をつくってくれた人たちに感謝をして食べていますか？ 今月は感謝して給食を完食することを目標にしてみてもいいかもしれませんね。そして、自分で毎月、食の目標を決めてみましょう！

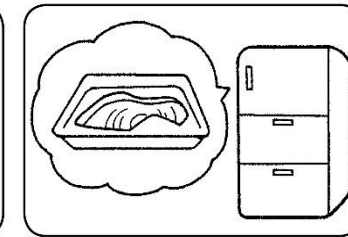
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



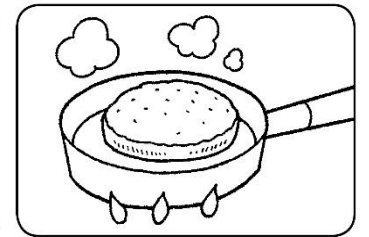
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

★6月4日から10日は歯と口の健康習慣

食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- ・食べるのがとても早い チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。
- ・食べるのが遅すぎる
- ・食べ物を口からよくこぼす
- ・かたいものが食べにくい

南砂中の6月の給食情報～ 5日(金)から10日(水)まで、かみかみメニュー
11日(木)は、入梅献立：梅ご飯 鱈の香味だれ 昆布茶和え のっぺい汁 あじさいゼリー
19日(金)食育の日は、郷土料理の給食(沖縄)：タコライス

～以上を提供する予定です。

～また、22日からはランチルーム給食を実施します。お楽しみに～