



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

6月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

衛生に気を付けて 食事をしよう



6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。みなさんの健康づくりに毎日の食事は、大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。児童のみなさんが学校で学ぶことのうちのひとつとしても、学校全体で食育に取り組むことになっているので、給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで食育が行われているのです。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解できる。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

気を付けよう! 会食のマナー

各学年や学級それぞれの形での会食が始まりました。しっかりとマナーを守って、楽しい給食の時間にしましょう。

- ★ 食べ物が口の中にある間は、話をしない。
- ★ 大きな声で話をしない。
- ★ 食事中にふさわしい会話をします。



《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 6月

梅雨になり、雨の降る日が増えてきました。梅雨の時期には、湿度が高くなり細菌が繁殖しやすい環境となるため、食中毒が起きやすくなっています。給食室でもいつも以上に衛生管理を徹底した調理作業を行っております。ご家庭でも、お子さんの持ち物が衛生的に保たれているか時々ご確認いただけますよう、ご協力をお願いします。

食中毒予防の3原則

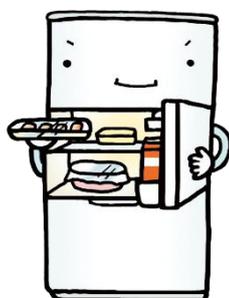


つけない!



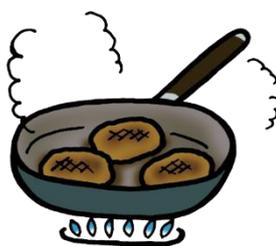
調理前の手洗いは石けんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔にしましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は、冷蔵庫へ入れ、早めに食べましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭では、特に注意が必要です。

油断をせず、この3原則をしっかり守りましょう。

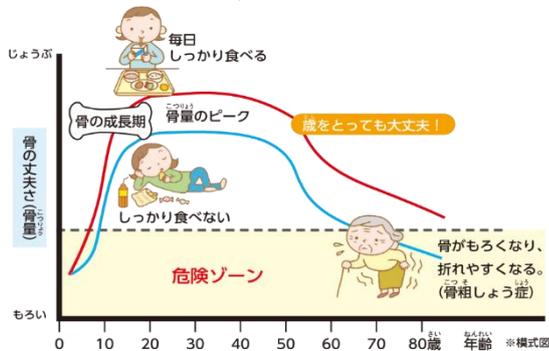
カルシウムをとって「貯骨」をしよう



給食に牛乳が必ず出るのは、牛乳にはカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは、骨や歯の主成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来骨粗しょう症を起こすリスクが高くなります。また、足の筋肉がつるといった症状も起きやすくなります。

骨の量は成長とともに増加し、20歳頃が最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。そこで、20歳までの時期が一番カルシウムをとっておきたい時期になります。最近では、将来の健康づくりのために若い時期にカルシウムを意識してとることを「貯骨」や「カルシウム貯金」といったキャッチフレーズで表すようになってきました。

給食がある日は、学校で牛乳を飲んでいますが、休日や長期休暇のときは、意識してご家庭でも牛乳を飲むようにしてほしいです。



左は、牛乳 200mL 中に含まれるカルシウム量 220 mg を他の食品でとる場合に必要な量です。

乳アレルギーや牛乳が苦手な場合は、カルシウム摂取のために小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。



しらす干し 105g
約 1.5 カップ



わかさぎ 50g
6 匹ほど



納豆 244g
5 パック (1 パック約 45g) ほど