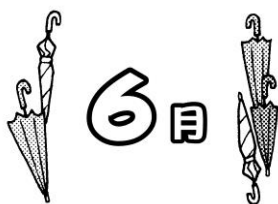


給食だより



令和6年5月31日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子
今野 愛佳

今年も紫陽花がきれいに咲く季節になりましたね。それと同時に6月は気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。一日3食しっかりと食べて、より一層健康管理に努めましょう。

また、気温が上がり湿度も高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒が多く発生する時期なので、食品の管理や身近な衛生に気をつけましょう。



6月の給食目標 衛生的な習慣を身につけよう



食中毒予防のポイントを確認しましょう！

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。

付けない  ○洗う・分ける ・調理前などは手を洗う ・焼肉などの際、生肉は別の箸、 tong で扱う
増やさない  ○低温保存 ・生鮮食品やお惣菜などはすぐに冷蔵庫に入れる
やっつける  ○加熱処理 ・75℃1分以上の加熱 ・肉、魚、卵使用の調理器具→洗浄、熱湯殺菌を行う

(参考: 政府広報オンライン)

手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生の肉、魚、卵などを取り扱う前後
- ・トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前



©少年写真新聞社2024



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



年齢を重ねても食事を美味しく食べるためには、歯と口が健康であることがとても重要です。歯と口の健康について、特によく噛むことについて考えてみましょう。なお三中では6/4(火)～6/7(金)、6/11(火)～6/14(金)にキャンペーン活動などを行う予定です。



よく噛むと起こる良い効果

むし歯の予防

だ液で食べかすを流し細菌の増殖を防ぐ

肥満の予防

速食いの人は肥満になる傾向が強い

あごの発育

よく噛んで筋肉を刺激する

(参考: 農林水産省 HP)



よく噛むためのポイント

○噛みごたえのある食材や料理を取り入れる

- ・根菜、豆、小魚、ナッツ、海藻、乾物など
- ・玄米ご飯や麦ご飯

○ながら食べをしない

- ・食事に集中して、味わって食べる
- テレビやスマホを見ながらは NG

○食べ物を飲み物で流しこまない

- 一口の量を少なくする
- 一口30回噛む



今月の給食に注目

- 4日(火) チキンチキンごぼう
- 5日(水) ガーリックトースト・揚げじゃこのサラダ
- 6日(木) 酢豚・切り干し大根のハリハリ和え
- 11日(火) 厚揚げの麻婆丼
- 12日(水) かんぱちそぼろ(中骨も使用しカルシウムが豊富!)
- 14日(金) 揚げ入りお浸し

噛みごたえがあったり、歯を作る成分であるカルシウムを多く含んでいる献立です!



第一回食育プレゼンテーションが行われました!



5/17(金)朝学活において「朝食を制する者は運動会を制する」というテーマで、保健委員が三中生の朝食摂食状況や朝食の重要性について、パワーポイントを用いてプレゼンテーションを行いました。

生徒の皆さんは「朝食チェックシート」を用いて朝食を記録しましたね。食生活を反省し変えていこうとしている人が多くみられました。振り返りで終わりにせず改善できるところは改善し万全の状態での運動会を迎えましょう!