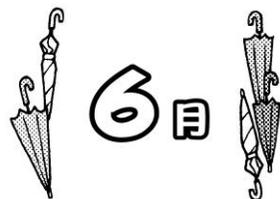


給食だより



令和7年5月30日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 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。1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、トングで扱う
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

- ・帰宅後すぐ
- ・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。この機会に自分の歯の健康や、よく噛むことによる健康効果について考えてみましょう。なお三中では6/4(水)～6/13(金)に歯と口の健康キャンペーン活動などを行う予定です。

★よく噛むことによる健康効果

①だ液がたくさんでる 食べかすを洗い流し、むし歯や歯周病を防ぐ。 	②胃腸の負担が減る だ液と混ざりやすく、消化・吸収がよくなる。
③集中力が高まる あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になる。	④肥満予防 脳が満腹だと感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。

(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を選ぶ。(根菜、豆、小魚、ナッツ、海藻、乾物など)
- 食材を大きめに切る。
- 一口の量を少なくする。
- 水分といっしょに流し込まない。
- 一口30回数えて食べる。
- 口に入れた食べ物を飲み込んでから、次の一口を入れる。



★今月の給食に注目

- 4日(水) かみかみわかめご飯・切り干し大根のハリハリ和え
- 5日(木) ガーリックトースト・揚げじゃこのサラダ
- 6日(金) じゃがいもきんぴら・団子汁
- 9日(月) ひじきのサラダ
- 10日(火) 真ほっけのフライ
- 11日(水) 高野豆腐のそぼろご飯
- 12日(木) 豆じゃこ
- 13日(金) チキンチキンごぼう

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1回食育プレゼンテーションが行われました！ 🌸🌸

5/15(木)・16(金)の朝学活において「朝食は裏切らない～朝食で心を強くして運動会を成功させよう～」というテーマで、保健委員が朝食の重要性や、おすすめ朝食メニューについて、プレゼンテーションを行いました。



よく噛むと起こる良い効果



(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