

給食だより 6月

令和3年5月31日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士 林 敦子

6月は梅雨の季節です。暑くなったり涼しくなったりと天候が不安定なこの時期は、体調を崩しがちです。元気に過ごすためには、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけたいものです。

また、この時期は気温と湿度が高くなり食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも普段以上に衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。

皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてみてください。

TOPIC!!

6月は 食育月間!

「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『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」です。

日々の食生活は、心身ともに健康な生活のために、大きな役割を果たしています。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」にチャレンジしてみてください。

給食の時間を通じた食育



生徒が日々の食事を通して、栄養や食文化について学べるよう給食では様々な取り組みを行っています。

◆献立

季節に合わせた行事給食（入学祝い、端午の節句、重陽の節句）、「食育の日」に合わせた郷土料理などを取り入れた給食、世界の国の料理を紹介する給食などを実施しています。

また給食では、旬の食材や都内産の地場産物を使用しています。

◆給食ひとロメモ

毎日の給食時には、その日の給食の栄養や調理の方法、旬の食材などについて載せた、ひとロメモを配布しています。

また、ひとロメモの内容は放送委員が、給食時間中に放送します。

ひとロメモや、給食の写真は給食室前の掲示板に貼ってあると共に、北中野中学校のホームページにも掲載されています。



食中毒予防の3原則



食中毒予防の基本は手洗い!

調理時、外から帰った時、食事の前などにはしっかり石鹸で手を洗いましょう。また、調理中は生野菜と肉・魚などは別々に扱うようにしましょう。

菌を注意!!

付けない

肉は鮮度が良くても食中毒菌が付着していることも…
見た目や、臭いでは判断できません!!

保存方法も要注意!

肉や魚などは、購入後はすぐに冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫を過信せず、出来るだけ早く食べるように心がけましょう。

増やさない

やっつける

調理の際は「しっかり加熱」!

肉は鮮度が良くても食中毒菌が付着していることがあります。食中毒菌は加熱でやっつけることができるので、表面だけでなく中心までしっかり加熱しましょう。

◆ 今月の献立から ◆

- 4日(金) 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。それにちなんで、きびなごや、するめなど、噛みごたえのある食材を使った献立です。
- 9日(水) あじさいゼリーはあじさいの花をイメージした、白と紫の2層のゼリーです。
- 10日(木) 給食で世界をめぐる「給食世界ツアー」。今月はロシアです。ピロシキパンやボルシチを作ります。
- 11日(金) 入梅にちなんだ献立です。梅干しを混ぜた梅ごはん、旬のアジを使ったアジフライを作ります。
- 18日(金) 毎月19日は食育の日です。今月は沖縄料理である、うちなーすば(沖縄そば)、サーターアンダギーです。

★季節の食材★

茗荷 きゅうり ブッキーニ ピーマン さやいんげん なす トマト アジ メロン

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：6月21日(月)

- ※口座振替手数料10円がかかります。
- ※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようご準備をお願いいたします。
- ※先月分が引き落とし不能のため未納になっている場合、今月分に加算して引き落とします。

給食の時間より

5月に入り気温が上がり、運動会の練習もあったためか、全体的に牛乳の残りが少ない日が多かったです。クラスで余っている牛乳をかけて、ジャンケンをしている生徒達の姿も見られました。反面、気持ちは食べたくても、疲れて食が進まない様子の生徒もいました。

体調を整えるためにも、休養とバランスの良い食事を意識してとってほしいと思います。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	831	16.3	30.1	2.8	411	130	3.5	343	0.7	0.7	39	6.5
一食あたり基準	830	13~ 20	20~ 30	2.5 未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7