

6月給食だより

令和3年6月
調布市立第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士

6月は、食育月間です

国が定める食育推進基本計画で、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつを大切にしたり、規則正しく食事をする、家族で食事を作ってみるなど、できることから「食育」に取り組んでみませんか？



調布市食育推進キャラクター
米スター君

食育月間イベント情報

6月に調布市が実施している食育講演会は、動画配信で開催が決定しました。詳しくは、6月下旬に配布する調布市食育講演会チラシをご覧ください。



6月18日(金)のメニュー 給食大賞「冷汁」&宮崎県郷土料理

調布市立小学校では、今年度開催されるオリンピック・パラリンピックに向けた教育の一環として、「伝えよう世界の食文化 給食で食べたい私が調べた世界の料理」をテーマに、料理コンテストを行いました。(コンテスト実施は令和元年)この取組は、児童が給食を通して世界の食文化を学び、国際理解、および日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。

給食大賞は、「冷汁」(日本・宮崎県)です。他の受賞作品やレシピは、下記 QRコードを読み取り、市ホームページをご覧ください。

今回は、「冷汁」に合わせ宮崎県の郷土料理の「がね」を給食で提供します。



家庭数配布

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯のくちびょうきふせしよくせいかつ
歯のくちびょうきふせしよくせいかつ
歯のくちびょうきふせしよくせいかつ
歯のくちびょうきふせしよくせいかつ

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。歯とお口の健康を守るためには、歯みがきはもちろんのこと、よく噛むことが重要です。よく噛むことは、子どものうちから習慣づけることが大切です。

期間中の給食では、よく噛んで食べてもらえるように『かみかみメニュー』を取り入れています。

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃/分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
--	---	--