



給食だより

令和4年度 6月号
松戸市立旭町中学校
校長 滑川 敬章
栄養士 大内かほる

梅雨の時期です。梅雨に入ると気温や湿度が高くなり、なんとなく体がだるくなったり、食欲が衰えたりします。また食品も傷みやすく食中毒が心配な時期です。衛生には、十分注意しましょう。

「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活のリズムを心がけて、体調管理に注意しましょう。

6月は「食育月間」です

私たちの食生活においては、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。このため、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食育を推進することを目的として、平成17年7月に「食育基本法」が施行されました。



毎月19日は食育の日です。毎年、6月は食育に対する理解を深めるために「食育月間」と

して定められています。 ◎食中毒の予防について

梅雨の季節は気温・湿度ともに高く、細菌の働きが活発になります。身の回りの衛生や健康管理に気をつけ梅雨の季節を元気に過ごしましょう。

手をきれいに洗っていますか？

- ①給食の列に並ぶ前に石けんで手を洗っていますか？
- ②洗った手を拭くハンカチやタオルは持っていますか？
- ③爪が伸びてはいませんか？

1. 必ず、石けんで手をしっかり洗いましょう。

石けんで洗うと、水だけにくらべて、汚れが落ちやすくなります。

2. 指先だけでなく、全体をしっかりと洗いましょう。

洗い残しの多い、指先・つめ、指の間、手首を重点的に。

きれいなハンカチ、タオルでしっかりと拭きましょう。

給食委員会

6月3日（金）第二回目の委員会活動を食堂で行いました。各学年から給食目標、課題を話し合い、発表しました。各クラスの食券を丁寧に切り分け、確認しました。手洗いチェッカーを使い、自分の手洗いを再チェックしました。今年度の給食担当は1年生網野先生、2年生給食主任水戸先生、3年生大方先生です。1年間よろしくお願いします。



※給食委員長が発表中



※手洗い実験の様子



※手洗いチェッカーで手洗いを確認中



※家庭科の授業

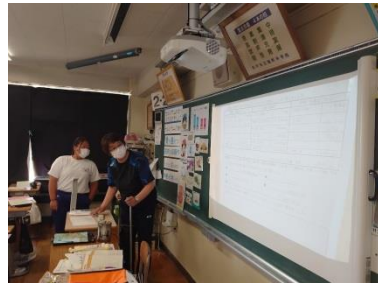
5月末、2年生「カルシウムを蓄える方法とは？」をテーマに、カルシウムについての授業を家庭科美濱先生と一緒にT・Tで行いました。1日のカルシウム摂取量12歳～14歳男子1日1000mg、女子800mg、給食1食450mg推奨量です。成人30～49歳1日650mgに比べると中学生のとりたいカルシウム摂取量は多く、カルシウムの働き、1日に必要なカルシウム量について成分表を見ながら各自が1日のカルシウム量計算、カルシウムを蓄えるポイント、食事、運動、睡眠やジャンクフードの摂りすぎの弊害について学びました。

毎日の生活の中にもカルシウムを蓄える方法を生かしてもらえたらと思います。

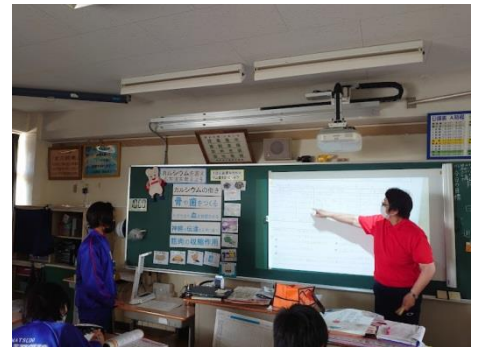
※生徒の感想

- ・カルシウムの大切さがわかった。牛乳などのカルシウムをしっかりとりたい。
- ・外に出て運動する。(強い骨+ビタミンDがえられる)
- ・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がける。
- ・ジャンクフードのとりすぎに注意していきたい。(リン、糖分、脂質、塩分)

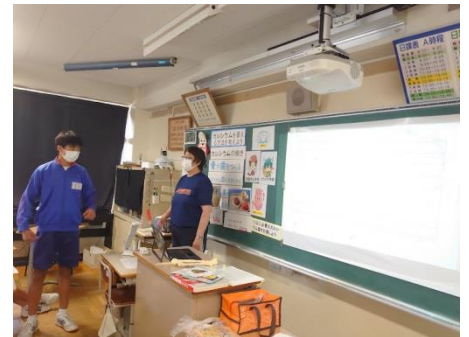
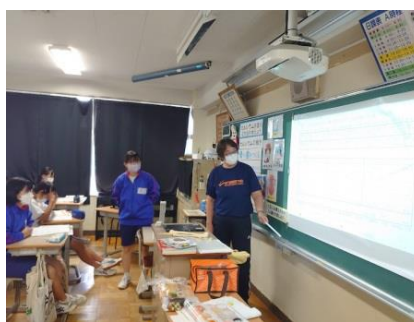
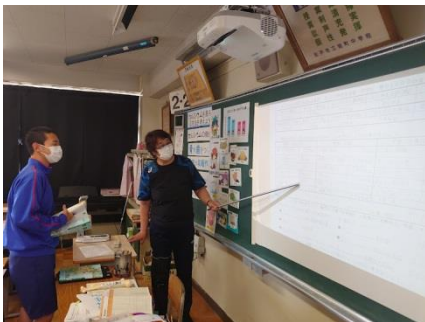
※2年生 家庭科「カルシウムを蓄える方法とは？」の授業風景



2-2家庭科



※2-3家庭科の授業の様子



※2-1・2-2家庭科の授業の様子



6月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

食材名	主な産地
米	令和3年度 千葉県産「ふさこがね」
たまねぎ	佐賀
鮭(アジ)	北海道 京都 長崎 ニュージーランド
メロン	千葉 茨城
豚肉	千葉 茨城 栃木 宮崎 鹿児島

○6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。

