

きゅうしょくだより



令和4年 6月号
昭島市立つつしが丘小学校
栄養士 福島あおば

6月は 食育月間 です

6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

食育は成長期の子供たちにとって、一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。そのためには、様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

- ゆっくりかんで食べている。
- 朝ごはんを毎日食べている。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- 塩分のとり過ぎに気を付けている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。
- 非常時に備えて、水や食品を用意している。
- 食品ロス削減を意識している。
- 環境に配慮した食品を選んでいる。
- 農業や漁業などの体験する機会をつくっている。



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

よく噛んで味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べると、食べ物の味がよく分かり、おいしく感じられるだけでなく、肥満予防や、むし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

やわらかいものばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して取り入れてください。

《おすすめカミカミおやつ》

小魚・するめ・固焼きせんべい・ドライフルーツ・ナッツ類



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒の原因物質や症状は様々で、1年を通して発生しますが、6月は気温も上がり、湿度が高いことから特に細菌による食中毒が多くなります。

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り、時に命に関わる場合もあります。『食中毒予防の三原則』を守り、予防する必要があります。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●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。 	<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>中心温度75°C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、漂白剤や熱湯で消毒をする。

牛乳からカルシウムをとろう！

給食の残菜に牛乳の残りが目立つことがあります。8～9歳が1日に必要とするカルシウム量は650～750mgで、牛乳1本（200ml）には約220mgのカルシウムが含まれていることから、必要量の約1/3が給食の牛乳から補給できます。

カルシウムは、日本人にとって不足しやすい栄養素です。成長期にカルシウムを十分にとることは、体内の骨量をためることであり、これは、生涯の骨の健康をつくります。そのため、牛乳から効率的にカルシウムをとることは、とても効果的です。



牛乳1本分のカルシウムを他の食品でとるとしたら...



第1回 お弁当の日 ご協力ありがとうございました!



5/19(木)は今年初めての「お弁当の日」でした。今回は事前に子供たちがお弁当作りに積極的に参加できるように、ワークシートを配布し、家庭でどのような取組をしたかをコース別に記入していただきました。集計結果は次の通りです。

	ありがとう コース	お手伝い コース	ふれあい コース	チャレンジ コース	一人前 コース
1年生	51	51	24	5	—
2年生	57	48	30	21	—
3年生	63	17	13	8	1
4年生	59	14	7	1	2
5年生	35	11	9	17	5
6年生	27	9	6	2	1

- ありがとうコース：お弁当を作っているところをみて感謝の気持ちを伝える。
- お手伝いコース：買い物を手伝う、お弁当を包む
水筒の準備をする、残さず食べる
- ふれあいコース：一緒にメニューを考える、一緒にお弁当を作る
作ったおかずをお弁当箱に詰める
- チャレンジコース：主食を作る+おかずを一品作る
- 一人前コース：献立を考え、おうちの人に見守ってもらいながら調理、片付けを行う



ワークシートをみて、たくさんの子供たちがお弁当作りに挑戦した様子が分かりました。自分でお弁当を作ったことで、その苦労を実感し、食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちも芽生えたようです。今回お手伝いできた子もできなかった子も、また次回、楽しく取り組んでもらいたいです。子供たちの感想をほんの一部ですが紹介します。

*お母さんの卵焼きが世界一おいしい!

*お弁当を作ってくれたから、つぎは私のご飯を作ってあげたい。

*毎日ご飯を食べる時間は短いのに、料理を自分で作ったら時間がかかりました。

もっとたくさんお手伝いをして、短い時間で料理を作れるようにしたいです。



お忙しい中、一緒にお弁当作りに取り組んでいただきありがとうございました!

学校給食費のお知らせ

6月分の学校給食費の納期は6月30日(木)です。

口座振替で納入している方は前営業日までに振替口座に入金お願いいたします。

納付書払いの方も納期までに納入してください。

お問い合わせ先 学校給食課 収納係 電話番号 042-544-4456