

給食だより 6月号

6月に入り、だんだんと気温や湿度が高くなってきました。ジメジメと不快感を感じ、食欲も落ちやすくなります。十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとることが大切になってきます。また、この時期は細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食を含めた食事の前には、石鹸を使用し、きちんと手洗いを行いましょう。

今月の
目標

骨や歯を丈夫にしよう!



中学生が1日に必要なカルシウム量は？

男子 1000mg 女子 800mg

給食で提供している牛乳は1本200mlです。1本の牛乳に227mgのカルシウムが含まれています。カルシウム以外にも良質なたんぱく質やビタミンB1やカロテンも多く含まれています。

カルシウムは、人のからだの中で99パーセントが骨や歯をつくるのに使われる。残りの1パーセントのカルシウムは……。



- 血液をかためる
- 細胞膜を強くたもつ
- 筋肉を伸びちぢみさせる
- イライラをしずめる
- 心ぞうの筋肉を活発に動かす

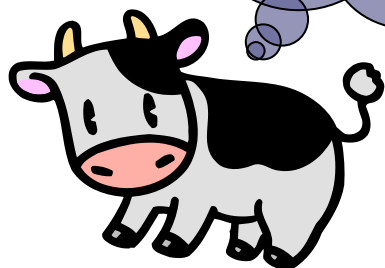
残りの1パーセントは、とても大切な仕事をしています。

骨の中のカルシウムは運動によって増え、逆にからだを動かさないと減ります。

じょうずにカルシウムをとるためには、バランスのよい食事と適度な運動が必要だといえます。



牛乳を 飲も〜!!



6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、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できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、食の安全に対する意識を高めましょう。



彩の国ふるさと学校給食月間!

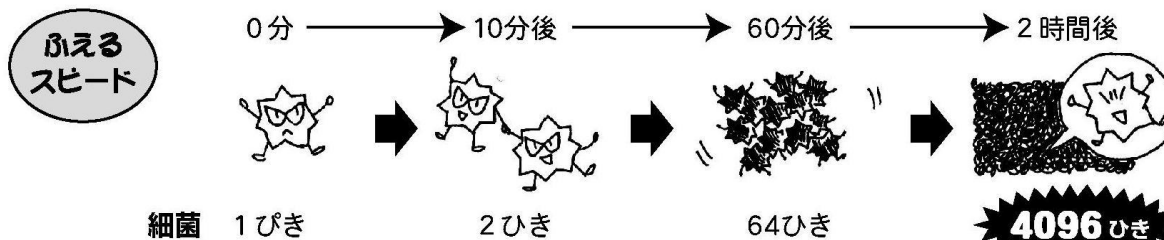
埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れ、地元産食材や郷土食等への理解と、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。期間中は、給食に埼玉県の郷土料理や地場産物を普段よりも積極的に取り入れていきます。ご家庭でも、埼玉県の食文化や地元の農産物に目を向けてください。

郷土料理や地元食材を提供します

- 17日(月) ゼリーフライ …… 行田市の郷土料理
「じゃがいも」と「おから」を使用した銭型のフライです。
- 20日(木) かてめし …… 秩父地域の郷土料理
その土地で採れる野菜類やきのこ類をたくさん混ぜて込んで炊いた混ぜご飯です。

つゆの季節になりました

「つゆ」は、1年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大かつやくします。食べ物の中に食中毒の細菌がふえても、味やにおいは変わりません。また、食べ物に細菌がつくと、あっという間にふえて食中毒の原因になります。



〈食中毒をふせぐには…〉

1. せっけんで手をよく洗いましょう
2. 調理したものは、すぐに食べましょう
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう
4. 食品は新しいものを買きましょう
5. はし、コップ、ナプキンは毎日洗いましょう

