



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また6月は食育月間です。野田市では市内小・中学校の給食で19日に【野田の恵みを味わう給食の日】を実施予定です。北部中も、地元でとれる枝豆・お米・なすを使った献立です。野田の恵みに感謝し、味わって食べましょう。

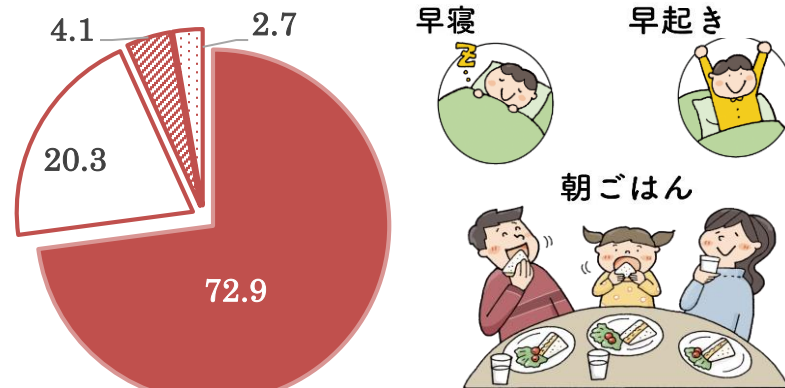
食生活アンケートの結果

今年度は、5月に食生活・給食アンケートを行いました。

「朝食を毎日食べますか」の問いに72.9%の生徒が毎日食べているという結果でした。朝食を食べない理由では、「食べる時間がない生徒」が、50%でした。

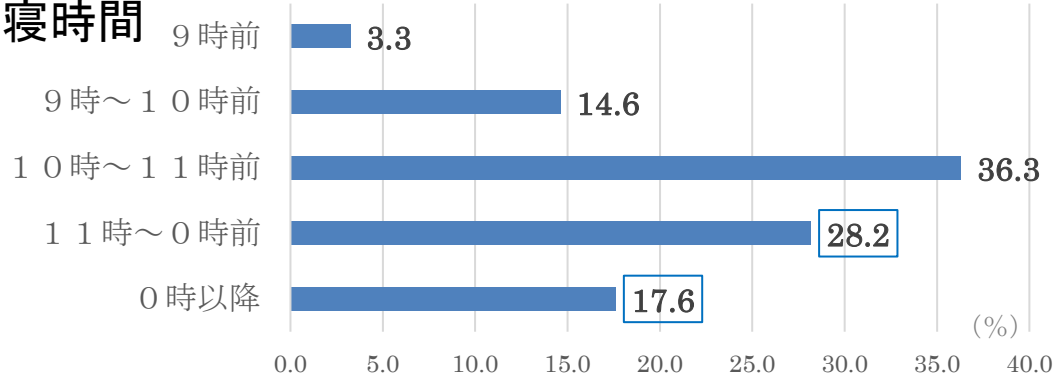
就寝時間を見ると「11時以降の生徒」が45.8%います。なるべく11時前に就寝し、早く起きて朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。朝ごはんを食べることは生活リズムを整えるためにとても大切です。朝ごはんを食べると「授業に集中」でき、「おなかもすっきり」する効果があります。1日を元気に過ごすために、朝食を食べることから始めましょう。

①朝食の状況(%)



- 必ず毎日食べる
- ▨ 週に4~5日食べないことがある
- 週に1~3日食べないことがある
- ▤ ほとんど食べない

②就寝時間



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

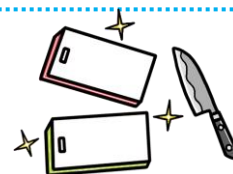
こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗いましょう。



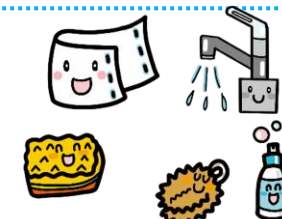
野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

