

6月給食だより

令和8年5月29日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

ゴールデンウィークや運動会などの行事が終わり、関東地方の梅雨入りも迫ってきました。この季節特有の蒸し暑い日は衣服の調整や体調管理だけでなく気持ちのコントロールも難しい日々です。

最近の給食時間の生徒たちの様子は、暑さに負けず食欲があるクラス、少しバテ気味のクラスなど様々です。行事食やセレクト給食など給食時間が楽しみになる企画を考えていきます。



歯と口の健康週間 6/4～6/10



よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て、消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よく噛んで食べることを意識して食事しましょう。



歯を強くする食べ物

「カルシウム」は牛乳や小魚に多く、歯や骨にとって大切な栄養素ですが、これだけを摂っていればよいというわけではありません。歯や骨の土台となる「たんぱく質」やカルシウムの配分を調整する「マグネシウム」や、吸収を高める「ビタミンD」など、歯や骨をつくるために必要な栄養素はたくさんあります。「マグネシウム」はごまや海藻に多く、「ビタミンD」は魚介類やきのこ類に多く含まれています。色々な食材をバランスよく食べることが大切です。

また、よく噛むなど、物理的な刺激を与えることで、歯や骨は強くなります。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

