

給食だより



【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、
給食で使う食器などは大切に扱いま
しょう。

令和2年6月号
川口市立里中学校
校長 荻上 晃司
栄養士 北山 文乃

6月は食育月間です

長かった臨時休業も明け、学校生活が始まりました。毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。毎日元気に過ごすためには、しっかりと食事をとることが大切です。大人になっても健康に過ごすために、何をどのように食べればよいのかを知る勉強が『食育』です。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

現代の食生活は「軟食時代」と呼ばれ、軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。健康な歯は、食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。そしてよくかんで食べることは、健康と深い関係があります。

かむとどんないいことがあるの？

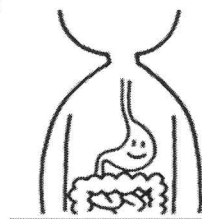


太りにくくなる

しっかりかむことで脳にある満腹中枢が刺激されて適量で満腹感を得られます。

虫歯を予防する

だ液は、食べ物によって酸性に傾いた口の中を中性に戻す働きがあります。



消化・吸収が良くなる

かむことによってだ液がたくさん出ます。そしてだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり合い、消化・吸収が良くなります。

脳の活性化

あごの筋肉を動かすたびに、まわりの血管や神経も刺激されて、脳の血流が良くなり酸素が行き渡りやすくなります。すると、脳の働きが活性化され、記憶力や集中力が高まると言われています。



☆里中学校の給食からのお知らせ☆

○ 給食スタッフ紹介 ○

《栄養士》北山 文乃

《調理員》(株式会社セイビ埼玉)

川嶋 真喜子 神山 幸子

川崎 里美 高橋 裕美

桑原 美智子 飯塚 容子

花井 直子 中元 有佳里

土谷 まゆみ

① 箸持参の取組にご協力をお願いします

献立表に○がついている日は、箸を忘れずに持参しましょう。

毎日持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

② 給食着・帽子の洗濯にご協力をお願いします

給食当番は準備をするときに給食着、帽子を着用します。

給食着等は週の終わりに当番が持ち帰ります。持ち帰ったら

お手数ですが洗濯をして、次の週の始めに持参をお願いします。

③ 給食停止について

病気などで長期欠席する場合は、担任にお知らせください。食材数量の変更が可能な日から給食停止とします。

④ 食物アレルギー対応について

給食室では文部科学省の「食物アレルギー対応指針」等に基づき、安全性を最優先に対応を行っております。対応食は保護者の方と学校が相談して決めています。ご理解とご協力をお願いいたします。また、給食のことで心配なことがありましたら、栄養士までご連絡をお願いいたします。

今年度の献立のテーマは、
「給食で世界を旅しよう」です。

献立紹介

18日(木)

五目わんたんめん・牛乳・冷凍みかん

今月の世界の料理は「中華人民共和国」です。わんたんは中華料理の点心の一種です。日本のうどんの原型ともいわれています。同じ小麦粉の食品であるめんと組み合わせたわんたんめ^{カントン}んは、広東という地域で生まれた比較的新しい食べ方です。

よく手を洗おう！

⚠ 水だけ、ちょっとだけの手洗いは
バイキンを喜ばせるだけです！

水で簡単に洗っただけでは、つめやしわの
中にいる菌が水分を吸収して手の表面に出
てくるため、かえって菌が多くなります。

