



給食だより

令和4年6月
河口湖南中学校組合立
河口湖南中学校

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。一生大切にしたい歯をじょうぶにする食生活も心がけましょう。

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。おもに下の6つの観点から学校や家庭で食育を進めていきたいと思えます。

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

学校給食の衛生管理

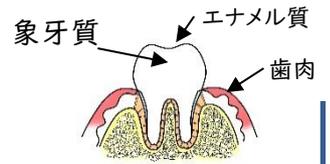
学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(文部科学省)に沿って実施されます。これは給食で事故が起きないように衛生管理の重要項目が示されたものです。さらに毎日これらの項目を「学校給食日常点検票」で確認することが義務づけられています。献立表が完成し、実施するまでには、食材の検討や栄養計算・注文書や納品したものを記録する書類・アレルギー対応表・安全に調理するための作業工程表や動線図・盛りつけ図・指示書・検食簿・温度管理など様々な書類を作成しています。安心安全な美味しい給食を提供できるよう衛生管理に気を付けています。



日常点検票ではこんなことをチェックしています。

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック
- 調理員の健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 温度管理
- 材料と調理後の食品の保存
- 生徒が食べる30分前に検食など

歯をじょうぶにする食生活をしよう!



歯をじょうぶにする食べ物

歯をじょうぶにするためには、カルシウムと様々な栄養素をふくむ食べ物をバランスよくとりましょう。

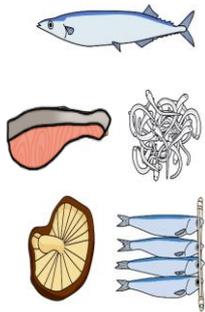
歯の材料になるカルシウムを多くふくむ食べ物



じょうぶな歯をつくる材料になる主な栄養素はカルシウムです。カルシウムを多くふくむ食べ物を意識してとり、じょうぶな歯を作りましょう。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやマグネシウム・たんぱく質・ビタミンCなどをふくむ食べ物と一緒にとると体への吸収率がアップします。



ビタミンD

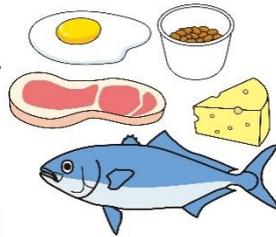


カルシウムの吸収率をアップする栄養素

マグネシウム



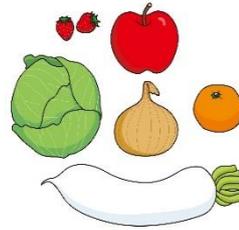
たんぱく質



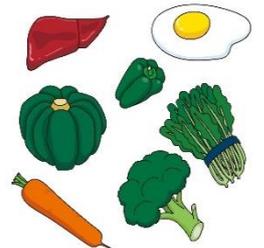
〈歯の土台を作る〉 〈象牙質・歯肉を作る〉



ビタミンC



ビタミンA



〈エナメル質を作る〉

またえよう! 「かむ力」



だえきには歯をじょうぶにする成分があるんだって!

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものも、食べましょう。

歯ごたえのある食べ物



かむ力をつけると、だえきが出てきて体に良いことがたくさんあります。

- 虫歯予防 ○消化を助ける ○食べすぎを防ぐ
- 運動能力の向上 ○筋肉や心の発達
- 脳の働きが良くなる など

スポーツにも役立つ かむ力がつくそうです。

食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ・大豆・小魚・いか・焼いた肉、米やパン・ナッツなど、何回もかむ必要があるものを食べてかむ力をきたえましょう。