

きゅうしょくだより 6月号

令和2年6月5日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

令和2年度が始まり2ヶ月がたちました。新型コロナウイルス感染症対策として学校の臨時休業・給食停止の状況となっていました。8日（月）より、簡易給食で開始することとなりました。本年度も栄養士・調理員一同力を合わせて安全でおいしい給食作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

給食だよりでは、1年間を通して、食べ物の大切さや、健康な食生活についてお伝えしていきまひす。ご家庭での食についての話題作りにもご活用いただければと思ひます。

私たちにとって「食へること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。大人になつても健康でいきいきと過ごすためには成長期のうちに望ましい食生活を身に付けることがとても大切です。

食品の衛生に気を付けまひよう。

気温と湿度が高まるにつれて、細菌の活動は活発になります。給食室では梅雨に限らず衛生面に気を付け、日ごろから食中毒予防の三原則「①菌をつけない」「②菌を増やさない」「③菌を殺す」を実行していきまひす。

学校では、①手をきれいに洗い、きれいなハンカチでふく。

②給食当番は身支度をきちんとする。マスクもきちんとつける。

③食事前は教室内を整理整頓して換気に気を付ける。

④配膳台や机の上は清潔にしておく。

以上のことに気を付けて指導していきまひす。ご家庭でも衛生的な食習慣が身に付くよう、ご協力お願ひいたします。また、毎日きれいなハンカチとランチョンマットを持たせ、給食当番はマスクも忘れないようにお願ひします。



た もの
食べ物をよくかんで食べましょう。

がつ か か いっしゅうかん は けんこう かんが は えいせいしゅうかん
6月4日から10日までの一週間は歯の健康について考える「歯の衛生週間」で
す。丈夫で健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることがで
きます。丈夫な歯を保つためには、食べ物をよくかんで食べることがとても大切で
す。給食では毎月第二金曜日に、いかや小魚、大豆や根菜など歯ごたえのある食品
を使った、「カミカミデー」を実施しています。

しょうか たす
消化を助ける

よくかむ人はかまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いとい
う数値が出ています。野菜の繊維もかむ人とかまない人では40%も差がありまし
た。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につ
ながります。

むしばよぼう やくだ
虫歯予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、口の中で虫歯菌が
活動しにくい状態になります。

のう はたら かっせいか
脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流量がよくなり、記憶力や
集中力を高める効果があると言われています。

ひまん ふせ
肥満を防ぐ

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎま
す。

ちょうりいたくがいしゃ か
調理委託会社が変わります。

こんねんど かぶしきがいしゃ
今年度より、株式会社CTM サプライの9名の皆さんに給食を調理し
ていただきます。調理員さんたちは毎日腕によりをかけて、一生懸命に
作ります。みなさんがおいしく、残さず食べてくれることがお仕事の一
の励みになります。安全でおいしい給食作りをしていきたいと思
います。
ねが
よろしくお願いします。

