

6月給食だより

江戸川区立
南葛西第二中学校



だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめする季節がやってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。予防法を知り、注意をしましょう。

● 今月の給食目標

衛生に気をつけよう

食中毒を防ぐには、手をきれいに洗うことが基本です。給食当番や配膳をする生徒はもちろん、給食を食べる前に必ず手をきれいに洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2 手の甲を伸ばすようにこする



3 指先、爪の間を念入りにこする



4 指の間を洗う



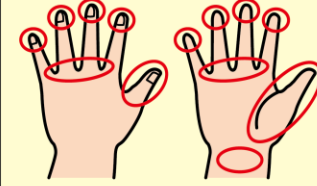
5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い〇部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう

● 学校給食と牛乳

5月に行われた生徒総会では、牛乳以外の飲み物が飲みたい！との質問がありました。給食時間に教室を巡回すると、牛乳が最初からトレイに載っていない生徒もちらほら見かけます。(苦手な人もいるよね。ジュースがいい。その気持ち分かるよ～)。「お腹空いた～！」「今日のお昼は何？」と当たり前に出てくる「給食」、ただの「昼飯」ではないのです。生徒の皆さんの現在・未来を考えてつくられてる「学校給食」なのです。



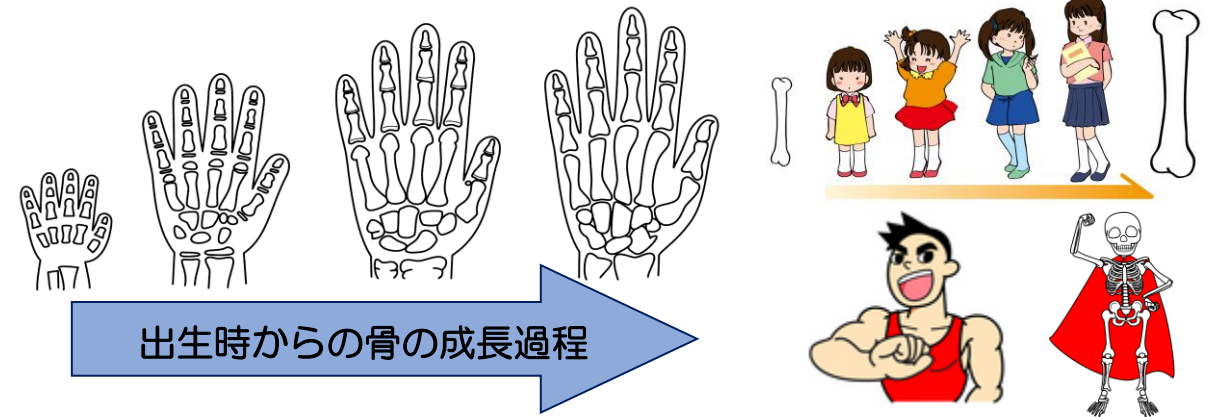
給食には、どうして牛乳が出るの？



牛乳は、骨や歯の材料となる栄養素「カルシウム」を多く含み、たんぱく質やその他のビタミンも効率よくとることができるからです。

「学校給食法」では、生徒の皆さんの心身の健全な発達を助けるよう、必要な栄養素を「学校給食実施基準」として定めています。牛乳はカルシウムの吸収率が他の食材と比べると高く、牛乳(200ml/本)を飲むと、中学生が1日に必要なカルシウム(推奨量)の約50%をとることができます。

● 強い骨をつくろう！



人間の骨量は18～20歳ごろまでに完成となり、以降は歳を重ねるごとに減少していきます。

10代の“今”作った骨が基礎となり、人生の最期までお付き合いします。そのため10代のうちには骨を強く丈夫にすることができず、生涯に渡り丈夫な骨を維持するためには、成長期にカルシウムを十分にとることが重要です。身体の成長発達が終了した大人は、残念ながら骨を増やすことができず、現状維持をするしかないのです…

食物アレルギー等で牛乳が飲めない場合には、大豆や納豆、豆腐などの大豆製品、骨ごと食べられる魚、ひじきやわかめなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜を積極的にとりましょう。

