

6月給食だより

令和元年6月17日
西東京市立柳沢中学校

紫陽花のきれいな季節になりました。梅雨の間は湿度の高い日が続きます。この時期は、細菌が増えやすくなります。給食（弁当）準備の時はせっけん
で手を洗い、清潔なハンカチで拭くようにしましょう。給食当番は、みんな
の給食を配るとい意識を持って、しっかり手洗いをしてください。

梅雨、こんなことに気をつけてください

今月梅雨に入りました。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線とよばれる不連続
線があり、このような前線によって長雨がもたらされます。そしてこの時期、梅の実が熟す
ことから“梅雨”とよばれるようになったといわれています。

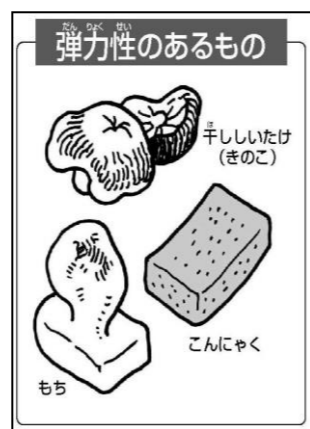
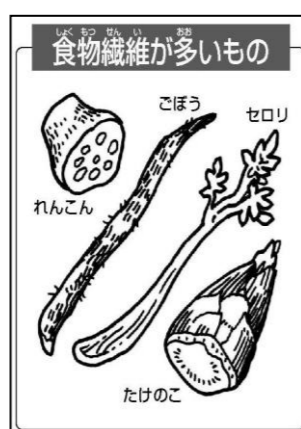
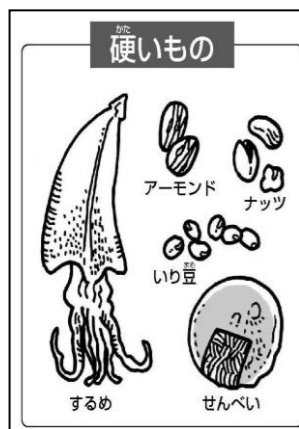
梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえ、食中毒が発生しやすくなるので、家
庭でも気をつけるようにお願いします。



かみごたえのある食べ物を食べよう

よくかむと、消化・吸収がよくなり、虫歯予防や肥満予防にもなります。普段から、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう！

飲み込む前に、もう5回かんでみよう！



2学期 給食・家庭弁当選択申込書を配布します

6月19日に『令和元年度（2学期）学校給食・家庭弁当選択申込書』を封筒に入れて配布します。

◎提出期限：7月5日（金）

※学年によって振込金額が異なりますので、金額のお間違いがないようご注意ください。

※今年度、就学援助（準要保護）を申請した方は6月下旬に郵送される判定結果の通知を待ってから申込みをしてください。認定された場合は、2・3学期の振込は必要ありません。

6月の献立より



- 4日（火）
- ・シュガーパンパン
 - ・カレービーンズ
 - ・かみかみサラダ
 - ・河内晩かん
 - ・牛乳

- 7日（金）
- ・ご飯
 - ・とんかつ
 - ・キャベツとコーンのサラダ
 - ・わかめと豆腐のみそ汁
 - ・牛乳

西東京市内には、多くの農家があり、直売所などで旬の野菜を販売しています。給食に地場野菜が使われる時は、献立表に載せたり、当日のコンテナに貼る盛り付け図でお伝えしたりしています。



西東京市農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

牛乳・乳製品を知ろう！

6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です(一般社団法人Jミルク制定)。牛乳・乳製品への関心を高め、酪農や乳業の仕事について理解を深めるための行事が各地で開催されます。牛乳は牛から搾った「生乳」を加熱殺菌したもので、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「カルシウム」をはじめ、成長期に必要な栄養素が豊富に含まれており、学校給食に欠かせない食品です。

6月1日は
牛乳の日

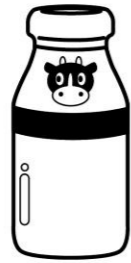


牛乳に含まれる栄養素

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー--138kcal
たんぱく質--6.8g
脂質-----7.8g
炭水化物----9.9g
水分-----180g
灰分-----1.4g



カルシウム--227mg ビタミン B2--0.31mg

骨や歯を丈夫にする



皮膚や口腔粘膜の健康を保つ、体の成長を助ける



牛乳が白いのは、乳たんぱく質のカゼインや脂肪などの微粒子が牛乳中にたくさん浮かんでおり、それに光が当たって乱反射するためです。

いろいろな牛乳

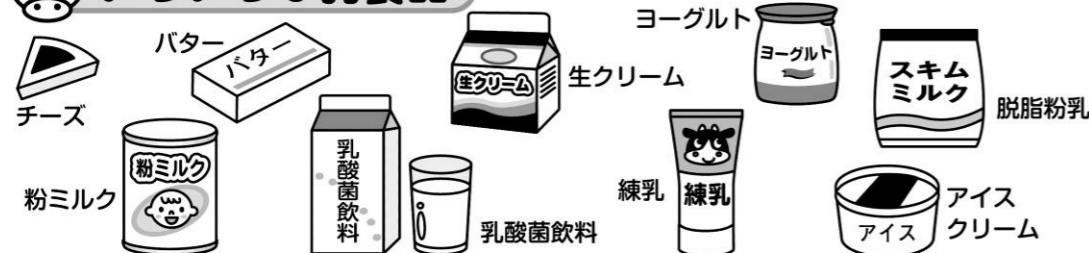
- 牛乳(成分無調整)・・・生乳100%を原料とし、乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 成分調整牛乳……………生乳から乳脂肪分や水分などの一部を除去し、成分濃度を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 低脂肪牛乳……………成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%~1.5%のもの。
- 無脂肪牛乳……………成分調整牛乳のうち、乳脂肪分0.5%未満のもの。
- 加工乳……………生乳または乳製品を原料に、乳成分や乳脂肪分の量を調整したもので、無脂乳固形分8%以上含むもの。
- 乳飲料……………生乳または乳製品を原料に、乳製品以外(栄養の強化、コーヒーや果汁など)を加えたもので、乳固形分3%以上含むもの。



ロングライフ牛乳は、未開封なら常温で2ヵ月程度保存できます。非常時の備えにもオススメ!

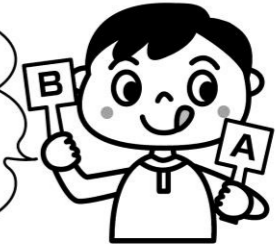
※乳固形分は牛乳から水分を除いた全栄養成分、無脂乳固形分は乳固形分から乳脂肪分を除いたもの。

いろいろな乳製品



歯と口の健康 正しいのはどっち?

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

健康に良い食べ方はどっち?

A



B



Q2

よくかんで食べると、脳はどう感じる?

A



B



Q3

よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?

A



B



Q4

だ液がたくさん出る食事はどっち?

A



B



Q5

どちらの歯のみがき方が良い?

A



B



Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする/酸素を運ぶのは「血液」) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がらない程度で力で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)