

新年度が始まり、早くも2カ月が過ぎました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスの良い食事と、適度な運動、休養で、元気な体を作り、暑い夏に備えましょう。

## 本郷小学校の給食を紹介します

本郷小学校では、学校給食を通して、食育の推進を図っています。先生や友だちと給食を食べることで、食事のマナーや栄養の知識、食べ物の流通のしくみ等を知り、食べ物や関わった人々へ感謝できる豊かな心と元気な体づくりを目指します。



### 《調理》

「安心・安全な給食」「おいしい給食」「楽しい給食」を目標に、スタッフ計12名と栄養教諭が協力して、給食づくりに励んでまいります。

### 《栄養》

文京区の栄養基準量と食品構成をもとに、献立を作成しています。献立表に栄養価を記載しています。



### 《献立内容》

- 旬の食材を用い、季節感のある献立にします。
- 郷土料理、行事食を大切にします。
- 素材を大切に手作りの給食とします。
- 生活習慣病予防のため、調理は薄味とします。
- 肉類を減らし、魚類、豆類、野菜類、小魚、海藻類を積極的に献立に取り入れます。
- 児童の実態や興味に沿った献立にします。
- 給食を通して、日本の郷土料理や世界の食文化にふれる機会を設けます。
- 東京都の地場産物を積極的に取り入れます。

### 《衛生》

- 加熱調理を基本とし、必ず温度を測定して記録しています。
- 食器・食缶・食器具などは洗浄後、専用の熱風消毒保管庫に保管しています。
- 安全対策のため、原材料や出来上がった給食は、-20℃で2週間冷凍保存しています。
- 管理職は出来上がった給食を毎日検食し、記録に残しています。
- 調理従事者は、必ず月2回の細菌検査をし、健康に留意しています。

## 《食物アレルギーへの対応》

食物アレルギーのあるお子さんについては、学校生活管理指導表に基づき、個別に対応しています。書類の提出に御協力をお願いします。

## 《環境への配慮》

- 節水・節電に努めています。
- 割れた食器は回収し、リサイクルしています。

## 《新型コロナウイルス対応》

- マスク着用、給食前後の手洗いを徹底します。
  - 給食当番は、エンボス手袋を着用します。
  - 全員前を向いて、話をせず静かに食べます。
- ※コロナ禍が収束しない中ですが、安全面に十分注意し、通常の給食を提供します。

今年度も、本校の給食に御理解、御協力を  
よろしくお願いたします。



## 朝ごはんを食べて登校していますか？

子供たちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事が大切です。特に朝ごはんは、1日の活動の源です。朝ごはんの効果一度確認し、充実した生活を送りましょう。

### ～朝ごはんの効果～

頭と体を目覚めさせる「目覚まし時計」のような働きがあります。



- 【脳のスイッチ】  
脳の唯一の栄養源(ブドウ糖)が補給されます。
- 【体のスイッチ】  
体温が上昇します。
- 【排便のスイッチ】  
食事をとることで胃腸が活発に動き出します。

### ★規則正しい生活リズムを身に付けるために★

朝	朝日を浴びるとしっかりと目が覚め、体内時計がリセットされます。起きたらカーテンを開けましょう。
昼	身体を動かし、頭を使って活動(勉強)することで、夜ぐっすり眠れます。外で遊び、気候の変化に適應できる丈夫な身体を作りましょう。
夜	早めに夕食をとり、お風呂に入って体温を上げましょう。その後、体温調節の働きで体温が下がることにより、ぐっすり眠れます。早寝の習慣をつけましょう。

## 6月は、食育月間です

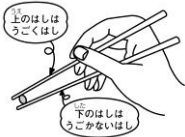
平成17年に「食育基本法」が制定され、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となりました。学校では、毎日の給食を基本として、食べ物についての知識やバランスのよい食べ方などを、子供たちが学べる機会をつくっています。



### ～御家庭でも、食育に取り組んでみませんか？～

#### ●家族みんなで食卓を囲みましょう

みんなで食事のあいさつをしましょう。箸の持ち方や食器の扱いなど正しいマナーを身に付けるよい機会です。



#### ●朝ごはんを必ず食べましょう

第4次食育推進基本計画では、令和7年度までに、朝食を欠食する子供の割合を0%にするという目標が定められました。赤・黄・緑の食品をバランスよく取り入れると、よりよい朝ごはんになります。



#### ●健全な食生活を習慣付けましょう

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。脂肪の多い肉類、菓子などを控え、野菜、魚、豆類、海藻類をすすんで食べるようにしましょう。学校給食でも、これらのことに留意して献立作成を行っています。



#### ●食材に触れる機会をつくりましょう

一緒に食事の買い物に行ったり、食事の準備をしたりすることで、食べ物に興味をもつきっかけができます。作ってくださる方への感謝の気持ちも育ちます。



#### ●さまざまな味の体験をさせましょう

小さい頃から様々な味を経験することで、味覚の幅が広がります。嫌いだから食べなくて良いのではなく、お子さんの気持ちも尊重し「一口だけ食べてみよう」「なめてごらん」など声をかけ、食べられたらたくさんほめてあげましょう。

まずは食べてみよう



## 歯と口の健康週間について



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中、給食では、噛み応えのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立を実施します。

また、5月より、毎月8のつく日を「カミカミデー」として献立を作成し、かむ力の育成を図っています。



(5月18日の献立)

玄米ご飯・骨太ふりかけ・ししゃものカレー風味焼き  
春野菜の煮物

よくかんで食べることができましたか？  
自分で振り返ってみましょう。

子供のころからよくかむ習慣を身に付けることで、歯やあごがしょうぶになるだけでなく、様々な良いことがあります。よくかむことの効果は、日頃から「ひみこのはがいで」という標語で児童に伝えていきます。

ひ：肥満防止になる

み：味覚が良くなる

こ：言葉の発音がはっきりする

の：脳の働きを良くする

は：歯の病気予防になる

が：がんの予防になる

いー：胃腸が元気になる

ぜ：元気になって全力投球できるようになる

家庭でも、よくかむことを意識して食事をとってみてください。以下の食品を食卓に取り入れるのも効果的です。

★かみごたえアップ：玄米、ししゃも、ごぼう など

★カルシウム強化：牛乳、小魚、ごま、小松菜など



## 食中毒に注意！

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。

石けんで手を洗う（つけない）、食品は低温で保存（ふやさない）、加熱する（やっつける）の食中毒予防の3原則を守り、しっかりと予防しましょう。

