



平成29年5月31日

文京区立汐見小学校

校長 永井 昌美

栄養士 柴 養士 すぎき かなえ 杉木 夏苗

6がつ きゅうしょくだより



梅雨が近づき、天気が変わりやすい季節になりました。6月は、湿気が多くジメジメするため、ばい菌が増えやすい時期です。手洗い・うがいをしっかりと、元気に過ごしましょう。

よくかんでたべよう！！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育の

ためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防につながります。

やわらかい物が好まれる現代ですが、給食では、

かみごたえのある食べ物を意識的に取り入れています。

一口に30回くらいかんで食べるように心がけましょう。



しっかり
は
歯みがき

よくかもう！

一口
30回



かみごたえのある食べ物



ほね じょうぶ 骨を丈夫にしよう！



私たちの体には、200本以上もの「骨」があります。骨は、食事からとれる「カルシウム」などの栄養によって、毎日少しずつ、新しく作りかえられています。「カルシウム」などの栄養が足りなくなると、新しい骨をつくることができず、骨が弱くなってしまいます。骨が弱くなってしまった状態を「骨粗しょう症」といいます。

みなさんのように、体がぐんぐん大きくなる「成長期」に骨を丈夫にすると、将来「骨粗しょう症」になりにくいといわれています。

骨を丈夫にするために、次のようなことを心がけましょう！



カルシウム
をとる



ビタミンD
をとる



日光を浴び、
運動する



6月 給食だより (保護者の皆様へ)



平成29年5月31日
文京区立汐見小学校
校長 永井 昌美
栄養士 杉木 夏苗

あじさいが美しく咲く季節となり、しばらくすると梅雨の時期に入ります。先日の運動会では、元気に活躍する児童の姿を見ることができました。これから徐々に蒸し暑くなり、食欲がなくなりやすくなる時期です。給食では引き続き栄養バランスの整った食事を提供いたします。ご家庭でも規則正しい食生活を心がけていただきますようお願いいたします。

食中毒予防の基本! 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す 
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる 
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗いする 
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする 
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う 
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う 
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す 
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる 

給食レシピ紹介 ◆ほっけのオーブン焼き◆

【材料】(4切れ分)	【作り方】
ほっけ 4切れ(1切れ50~60g)	① オープンの鉄板にクッキングシートを敷き、ほっけを並べる。
赤みそ 大さじ1	② ★の材料を混ぜて、ほっけにかける。
はちみつ 小さじ1/2	③ オープンで焼き色がつくまで焼く。
みりん 小さじ1	
マヨネーズ 大さじ2	

★

【栄養価】(1切れ分)
 エネルギー: 119kcal たんぱく質: 9.2g
 脂質: 7.7g 塩分: 0.6g