

# 6月給食だより

令和6年 6月 赤塚第二中学校



## もうすぐ梅雨入り!

日中暑い日が続いています。この時期は暑くなったり涼しくなったりじめじめしたりと天気が不安定です。体の調子もくずれやすい時期です。また、食中毒も起こりやすい季節です。体が弱っていると食中毒にかかりやすいので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、菌に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## ～赤二中献立紹介～

6日(木)『歯と口の健康週間』に合わせて、噛み応えのある食材・カルシウムの多い食材を使用しています。

### ～虫歯を防ぐ食生活で8020!～

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生使い続けていくもの。歳をとっても丈夫な自分の歯で食べ続けることができるよう、今から虫歯になりにくい食生活を心がけましょう。

### 10日(月)入梅メニュー

- ・いわしの蒲焼き丼…この時期に水揚げされるいわしを入梅いわしといます。
- ・あじさいゼリー…カルピスゼリーの上に、寒天とぶどうゼリーを飾ってあじさいをイメージしています。

### 17日(月)6月は食育月間です。当たり付きデザートを実施します。

- ・オレンジゼリー…オレンジゼリーの中に星形のナタデココが入っていたら、当たりです!当たりがでたらいいことあるかも……。

### ～赤二中 食育月間～

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

6月は食育月間です。赤二中では、次のような取り組みを行います。

- 区内農家の染宮さん・石井さん・山口さんの野菜や東京都の食材を使い、地産地消を実施していきます。
- 日本の郷土料理や世界の料理を取り入れ、日本や世界の食文化を伝えます。
- 石川県応援メニューや常備食活用メニューを実施し、防災について伝えます。
- OSDGsメニューを実施します。
- 当たりつきデザートで、楽しい給食の時間を作ります。当たりの景品は給食委員が作成しています。
- 給食委員が作成したポスターを掲示します。
- 給食委員長が生徒会朝礼で発表を行います。
- 17日(月)～21日(金)に給食準備時間調査を行い、食事時間の確保に努めます。

◇17日(月)～21日(金)は区内一斉残菜調査です◇

## 運動会前日と当日の食事

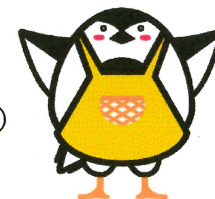
### 《前日の夕食》

- 糖質(ごはん・くだもの等)を積極的に補給する。
- 脂質の多いもの、生ものは控える。
- 食べ慣れたものを食べる。

### 《当日の朝食》

- 糖質(ごはん・くだもの等)をしっかり補給する。
- 消化の良いものを食べる。(具だくさんの汁物がおすすめ)
- 水分をしっかり摂取する。
- 余裕をもって起き、よく噛んでしっかり食べる。

睡眠もしっかりとるっちい!



## お弁当作りの注意点

～6月1日(土)運動会はお弁当持参です～

- 手洗い**を十分にしてから調理を始める。
- 生ものはなるべく避ける。(プチトマト・きゅうり・フルーツ程度)
- 十分に**加熱**する。
- 作り置きはしない。(すべて当日調理)
- なるべく汁が出ないおかずにする。
- できあがった料理を**素手**でさわらない。(おにぎりもラップを使用)
- 冷めてから**ふたをする(ごはんは早めに詰めて冷まし、おかずは冷めてから詰める)
- 冷凍食品**を上手に活用する。

保冷剤や保冷バックを使用するっちい!



朝早く起きて、お弁当を作ってくれた家族へ「ありがとう」の言葉を忘れずに!

飲み物は、塩分と糖分を含むスポーツドリンクがおすすめ。水筒を必ず用意し、多めに水分を持参しましょう。