

# 6月給食だより

令和2年6月2日

港区立高陵中学校

給食は、6月8日(月)より始まります。分散登校期間中は、毎日2学年分の給食を提供します。各学年に提供するメニューに差が出ないように、和食・洋食・中華など、メニューの内容をそろえました。また、教室で配膳しやすいように、給食室でサラダを1人分ずつ容器に盛り付けて用意したり、個包装の果物を使用したり、配膳しやすいメニューの組み合わせになったりしています。給食の配膳は各クラスの廊下に配膳台を設置し、セルフサービス方式で行い、分割クラスの教室で、前を向いて食べます。さまざまな工夫を重ね、衛生的で安全に、おいしく、子どもたちにとって楽しみになるような給食を提供できるように努めます。どうぞよろしくお願ひいたします。

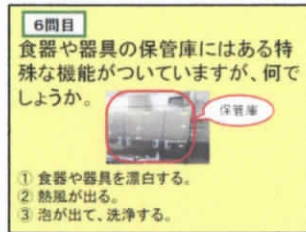
## 臨時休校中の授業動画

例年とは違う日々を過ごさないといけない中で、元気に過ごすことができるよう、少しでも参考になればと考え、火を使わずに電子レンジで作ることのできる料理のレシピを動画で紹介しました。また、本校の給食をより身近に感じてもらうために、給食クイズを出しました。

『第1回～5回 おいしく食べて元気に過ごそう！電子レンジで作る料理のレシピを紹介します。』

『特別回 高陵中の給食を知ろう！』

現在もHPに掲載中です。ぜひご覧ください。



## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

### 食育で育てたい 食べる力

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物や食事の選択ができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	----------------------	----------------------------

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

### よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいので、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

<p>せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。</p>	<p>洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。</p>
---	------------------------------

### 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

<p>食事やおやつの前</p>	<p>外から帰った時</p>	<p>料理をする前</p>	<p>トイレの後</p>	<p>掃除の後</p>	<p>動物を触った後</p>
-----------------	----------------	---------------	--------------	-------------	----------------