6月給食だより

平成２８年６月

河口湖南中学校

いよいよ６月。これから梅雨の時期になるので、身の回りの衛生には気をつけたいですね。ジメジメして食中毒菌が繁殖しやすい時でもあります。給食室では、食中毒予防の三原則「つけない・ふやさない・やっつける」を合い言葉に、安全な給食を提供できるように心がけています。皆さんも食事の前にはしっかり手を洗い、清潔な給食着を身につけて、配膳をしましょう。

6月は「食育月間」です。

家族そろって食卓を囲みませんか？

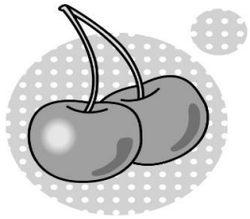
近年、小学生の約５人に１人、中学生の約３人に１人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さい頃から豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは…
（食育基本法より）

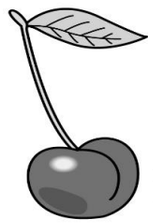
○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

サクランボ



初夏の果物といえばサクランボ。収穫できる期間が限られ、保存も難しいため、ほとんど旬の時季にしか出回りません。

山梨県はサクランボの産地として有名です。県内の中でも、南アルプス市や山梨市が特に生産量が多いです。今月１３日（月）の給食にも、山梨県産のサクランボが登場します。いちばんおいしい旬のサクランボを味わって食べましょう。



アメリカンチェリーは、日本のサクランボと少し違います。果皮や果肉が硬めで、濃い赤紫色をしています。

残量調査を毎日行っています。

給食委員会の活動の一つに『残量調査』があります。毎日当番を決めて、各クラスの残量を計り、記録をとっています。

牛乳は４月と５月を平均すると、１日あたり６本の残りがありました。６月に入り、だんだんと気温も上がってきたので、牛乳の残りは減ってきています。成長期に必要なカルシウムを多く含み、カルシウムの吸収率が高い牛乳を残さず飲んでほしいです。

からっぽの残飯バケツがたくさんもどってくると、うれしいです。

給食委員会では残量を減らすための工夫を考え、クラスで呼びかけをすることが決まりました。中学生に必要な栄養がバランスよく組み合わされている給食を残さず食べましょう。