

(家庭数配布)  
平成30年度

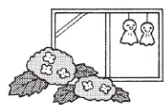
6月

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
6月の引き落としは6月5日(火)です。



\*\*\*\*\* 平成30年5月23日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 楨

だんだんと気温が高くなり始め、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も活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

## 食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ること、食中毒の多くは予防することができます。

## 食中毒予防の3原則



つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。



増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べないようにしましょう。

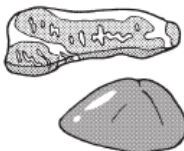


やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

## 肉はしっかり加熱してから食べましょう

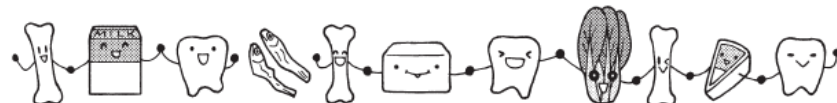
牛や豚などは肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

## 骨や歯を健康に！カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



### 6月の献立から

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。北町小でも、6月4日~8日の給食に、よく噛むことを意識した、かみ応えのある食材を使った「かみかみ献立」を実施します。

4日(月) 鶏肉とごぼうのピラフ さつまいもチップス  
食物繊維が豊富で、かみ応えのあるごぼうを使ったピラフと、さつまいもを米油でカラリと揚げたさつまいもチップスを作ります。噛むことを意識して、よく噛んで食べて欲しいと思います。

5日(火) さんまの生姜煮  
給食室の大きな釜で、さんまを中骨ごとじっくり煮込んで作ります。魚の骨が苦手という人も小骨が食べやすくなっているので、ぜひチャレンジして欲しいと思います。さんまには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれています。気にならない小骨はよく噛んで食べることでカルシウムとしてとることができます。

6日(水) パンチビーンズ  
かみ応えのある大豆をゆで、片栗粉をまぶして米油で揚げ、パプリカ粉・チリパウダー・ガーリックパウダー・塩をまぶします。香辛料でパンチをきかせた味付けです。

7日(木) ひじきのふりかけ あじの塩焼き 五目きんぴら  
食物繊維の多いひじきを使ったひじきのふりかけ、歯の土台をつくるのに必要なたんぱく質を多くふくんだあじ、かみ応えのあるごぼうやこんにやくなどを使った五目きんぴらは、しっかりと噛んで食べることで、不足しがちな栄養素を補うことができます。

8日(金) はいがご飯 かみかみサラダ  
はいがご飯は、はいが米と大麦を混ぜて炊いたご飯です。白米よりかみ応えのあるお米ですが、玄米より食べやすいご飯です。噛めば噛むほど甘みが出ます。また、かみかみサラダは、するめを焼いてサラダの具にし、するめのかみこたえを楽しむサラダです。よく噛むことで、素材の味を存分に味わうことができます。

11日(月) 「入梅」 いわしの竜田揚げ 梅ドレッシングサラダ  
暦の上では11日が入梅です。給食では、「入梅いわし」と呼ばれるように、この時季に一段とおいしくなるいわしを米油でカラリと揚げた「いわしの竜田揚げ」と、梅干しをドレッシングに使った「梅ドレッシングサラダ」をつくりまします。小骨も気にならなければ食べられるので、よく噛んで食べて欲しいと思います。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
北町小平均	619	23.3	30.5	330	2.2	229	0.35	0.48	25	4.2
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5