

6月給食だより

平成28年6月1日

練馬区立向山小学校

6月は「梅雨」に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線の影響で長雨をもたらします。この雨は、「梅の実熟す時季の雨」ということから「梅雨」と呼ばれるようになったと言われています。梅雨入りとともに気温・湿度が上昇して乾物品でもカビやすくなります。ご家庭でも食品保存に注意し、鮮度を確認してから早めに使用しましょう。また、しっかりと手洗いをしてから食事をしましょう。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

歯は、ほとんどカルシウムで出来ています。しかし、カルシウムばかり食べていても歯は、強くなりません。なんでも食べることが大切です。また、いくら歯を丈夫にする物を食べても、歯を大切にしなければむし歯になってしまいます。食事をしたあとやおやつを食べたあと、夜ねる前には、歯みがきをしましょう。むし歯を防ぐ食べ方も参考にしてみてください。

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!



<4月26日から5月23日までの使用食材一覧>

北海道・バター、玉ねぎ、グリーンピース、みそ、豚肉、黒豆、鮭、いんげん、ホルホ、大豆
 山形・もも缶 宮城・小ねぎ、豆腐、生揚げ 秋田・豚肉、米
 青森・にんにく、ごぼう 岩手・鶏肉、豚肉 栃木・豆腐、もやし、もち米
 長野・しめじ、えのき、切り、粉寒天 群馬・わり、豆腐、こんにゃく
 茨城・にら、白菜、卵、ねぎ、刈り 練馬区・キャベツ 神奈川・豆腐、パン粉、キャベツ
 東京・小松菜、キャベツ 埼玉・小松菜、きぬさや、ねぎ、キャベツ
 千葉・青梗菜、マツタケ、大根、かぶ、人参、里芋、いんげん、油揚げ 静岡・人参、軟竹
 富山・大豆 愛知・寒天缶 京都・抹茶 和歌山・梅干し 高知・生姜
 愛媛・かつお節、筍、なつみ、そら豆 徳島・人参 広島・レモン汁
 鹿児島・かつお節、じゃがいも、豚肉 宮崎・豚肉、バター、切り干し大根
 長崎・ひじき 大分・干しいたけ 沖縄・パイ缶 佐賀・もち米
 インドネシア・ちりめんじゃこ ペルー・いか 川越・鯖
 パラグアイ・白ごま ベトナム・むきえび イタリア・パミセリ
 4月生乳産地実績・千葉、岩手、宮城、秋田、北海道 米・秋田県産「ひとめぼれ」

食中毒に注意!



食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

(食中毒予防の3原則) 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- 指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○野菜や果物もよく洗う

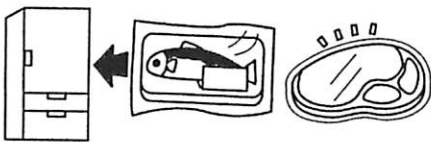
土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

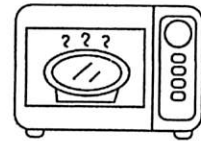
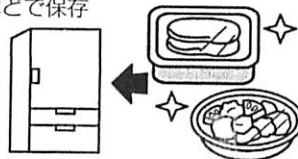
- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく
- 中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- 温め直すときは十分に加熱する



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

6月の引き落とし日は、6月6日（月）です。

*1年生の引き落としが開始されます。残高のご確認をお願いします。



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