

給食だより6月号

令和元年 6月 3日

練馬区立向山小学校

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

6月はジメジメムシムシとバイキンにとって過ごしやすい梅雨の季節です。気温が上がり湿度の多いこの時期、食中毒菌はあつという間に増えます。給食の前には手を石けんできれいに洗いましょう。



「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？

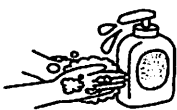
食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたくさんついてますから、石けんでしっかり洗ってから食べましょう。

手の洗い方

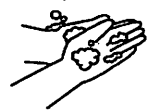
① 流水で汚れを簡単に洗い流す



② せっけんをつけて十分に泡立てる



③ 手のひらを合わせてこすり洗う



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う



⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う



⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



⑦ 流水でせっけんを十分に洗い流す



⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



目安は一日30回
しっかりよくかんで食べよう！



6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込みますか？現代は柔らかかく口あたりの良い食べ物が多くなり、嚥とくらべてかむ回数が減っているといわれています。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

よくかむと…

虫歯や肥満の予防



集中力・記憶力アップ



今月の給食より

歯と口の健康週間にちなんで、嚥ごと食べられる「いわしの生妻煮」、「ししゃものみりん焼き」や乳製品を使った「マカロニのクリーム煮」などカルシウムが豊富な食材を取り入れています。

主な給食食材の産地 5月分

えのきたけ・しめじ…長野県 キャベツ…練馬区・神奈川県 きゅうり・かぶ…群馬県 鯉いも…埼玉県 ごぼう・にんにく…青森県 じゃがいも…長野県 生妻…高知県 アスパラガス・なめこ…山形県 人参…徳島県 いんげん…徳島県 干菜…小松菜…練馬区 みつば・さやえんどう…静岡県 もやし…栃木県 たけのこ…河内晩柑…愛媛県 たまねぎ…北海道・群馬県 ピーマン・ねぎ・さつまいも…茨城県 精米…青森県 豚肉…群馬県 鶏肉…岩手県・山梨県 かつお…宮城県 さば・ししゃも…ノルウェー 鮭…北海道 めばる…アラスカ いか…北太平洋

給食費の引き落としにご協力ください。
引き落とし日は6月10日(月)です。