

# 6月給食だより

平成25年5月31日  
練馬区立春日小学校  
校長 矢島 直行  
栄養士 実宝 史帆

気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。食事の前や、外から帰ってきたときには必ず手を洗いましょう。

毎年6月は「食育月間」です。給食の時間は、お友達と楽しく給食を食べることによって子供たちの食の関心を育む時間であり、給食は食育の教材でもあります。給食や食べ物の話をする機会をご家庭でも増やしましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒  
予防の

キ  
ホ  
ン



6月

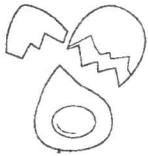
まいとし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

食育

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★★★





# 5月の献立より



<献立>麦ごはん・ふくさたまご・キャベツの昆布漬・生揚げの味噌汁

ふくさたまごとは福砂卵と書きます。たくさんの福が入っているという意味で、お祝い行事で作られることが多いです。みじん切りにした野菜を入れて甘い卵でとじるので、苦手な野菜もしっかり摂れバランスの良い一品です。

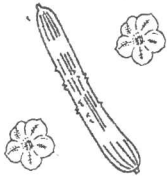
<ふくさたまごの材料・作り方(1人分)>

- ◆ 油
- ◆ 鶏挽肉
- ◆ 酒
- ◆ にんじん
- ◆ 玉ねぎ
- ◆ 小松菜
- ◆ 干し椎茸
- ◆ ひじき
- ◆ 砂糖
- ◆ 塩
- ◆ 卵
- ◆ アルミカップ

- ① 小松菜をゆで、他の野菜とお肉を炒める。
- ② 卵をとき、調味料を合わせる。
- ③ 冷ました①を②と混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ 200℃12分焼く。

(カップではなくバットで焼いても出来ます)

(野菜はすべてみじん切り)



## 今月の旬の食べ物 きゅうり



### カリウムの効果でむくみの改善!

成分のほとんどが水分なので、時間がたつて蒸発すると味も食感も極端に落ちます。もぎたてのみずみずしさが命なので、新鮮なうちに食べるのがベスト。冷やしすぎは品質が劣ります。

### <新鮮の見分け方>

イボがとがっているもの

切り口が黒ずんでいないもの

### <栄養>

成分の95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。ビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素が含まれていますが、酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物などには酢を使うと良いです。

## 給食食材の予定産地

精米…青森県産新米(まっしぐら) 牛乳…千葉県 群馬県 北海道 岩手県 青森県 秋田県 宮城県  
にんじん…徳島 しょうが…長崎 にんにく…青森 玉葱…北海道 じゃがいも…長崎

※ 5月分の食材における予定産地ですのでご了承ください



いつも学校給食費の徴収にご協力ありがとうございます!

今月の引き落としは6月5日(水)です。

期日までによりしくお願いいたします。