

令和3年度

ねんど

がつきゅうしょく

# 6月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

栄養士 金井ヤスノ

## 食中毒に気をつけましょう

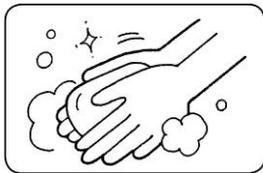
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒の症状は、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などですが、気づかれない場合もあります。命にかかわる重い症状になることもありますので、食中毒予防の3原則を守り、予防につとめることが大切です。

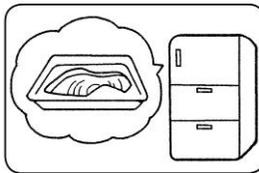
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



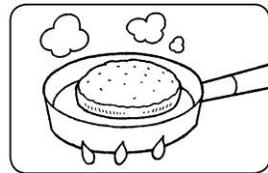
手には雑菌がついて  
います。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる  
だけ早く冷蔵庫に入れ、  
早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方  
法です。特に、肉は中心  
までよく加熱しましょう。



## 4日から10日は歯と口の健康週間です

よくかんで食べるには、かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり  
食後の歯みがきをしたりして歯や口の健康を保つようにしましょう。



こんげつ こんだて  
今月の献立より



4日(金)・・・ぶどうパン・<sup>まめ</sup>豆まめオムレツ・マカロニスープ

「<sup>は くち けんこうしゅうかん</sup>歯と口の健康週間」にちなんで、よくかまないと食べられない「<sup>た</sup>豆」を使ったオムレツです。

9日(水)・・・<sup>か</sup>ホイコーロー<sup>どん</sup>丼・<sup>こまつな</sup>小松菜と<sup>いた</sup>じゃこの<sup>もの</sup>炒め物

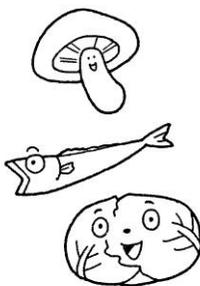
<sup>ねりまくさん</sup>練馬区産の「<sup>まる</sup>ねり丸キャベツ」を使った<sup>つか</sup>一<sup>いっせいきゅうしょく</sup>斉給<sup>ねりまく</sup>食です。<sup>ねりまく</sup>練馬区すべての

<sup>しょうちゅうがっこう</sup>小中学校で、「<sup>つか</sup>ねり丸キャベツ」を使った<sup>つか</sup>給<sup>きゅうしょく</sup>食になっています。

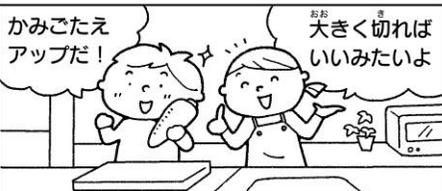
ホイコーローは<sup>ぶたにく</sup>キャベツと<sup>いた</sup>豚肉と<sup>ちゅうかりようり</sup>炒めた中華料理です。

かみごたえのある<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>

- ・かたいもの
- ・<sup>せん いしつ おお</sup>繊維質が多いもの
- ・よくかまないと<sup>た</sup>食べられないもの

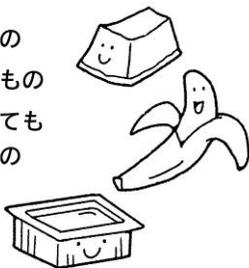


かみごたえ<sup>だい さく せん</sup>アップ大作戦!



かみごたえのない<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>

- ・やわらかいもの
- ・<sup>か こうど たか</sup>加工度が高いもの
- ・よくかまなくても<sup>た</sup>食べられるもの



ほかに<sup>やさい</sup>野菜などは<sup>かねつ</sup>加熱するほどやわらかくなり、<sup>ほんたい</sup>反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は4日(金)です。