

9月給食だより

令和元年7月19日
練馬区立旭丘中学校

明日から夏休みが始まります。長かった梅雨が明けて暑い日が続くと、身体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。暑さに負けずに元気で楽しい夏休みを過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムを整え、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気を付けてください。

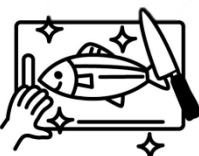
夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物がすぐ腐ったり、カビが生えたりやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則—「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに ご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通し、切って確認する。

★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない
手、野菜、調理器具などはよく洗う

増やさない
生鮮食品や料理は冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける
肉や魚は中心部までしっかりと加熱する

75℃1分以上

給食の食材の主な産地(6月)

- 北海道 (大豆、するめいか、いわし)
- 青森県 (いか、にんにく、大根)
- 岩手県 (鶏肉)
- 宮城県 (葉ねぎ)
- 山形県 (青大豆、さくらんぼ)
- 福島県 (さやえんどう)
- 茨城県 (豚肉、ピーマン、れんこん、ねぎ、小玉すいか、メロン)
- 栃木県 (もやし、トマト)
- 群馬県 (にら、白菜、ごぼう)
- 埼玉県 (なす、きゅうり)
- 千葉県 (にんじん)
- 東京都 (トビウオ、小松菜、さやいんげん)
- 練馬区 (キャベツ、玉ねぎ、大根、きゅうり)
- 長野県 (セロリ、しめじ)
- 静岡県 (セロリ)
- 愛知県 (卵、うずら卵、たけのこ)
- 兵庫県 (玉ねぎ)
- 徳島県 (わかめ)
- 高知県 (しょうが、にら)
- 佐賀県 (玉ねぎ)
- 長崎県 (じゃが芋)
- 熊本県 (ごぼう)
- 鹿児島県 (じゃが芋)



「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会(当時)などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質



今月の献立から

- 9日(月) ★ 重陽の節句献立 ★
重陽(ちょうよう)の節句は菊を用いて不老長寿を願うので、菊の節句とも呼ばれます。給食では、細切りにしたしゅうまいの皮をまぶして菊の花をイメージした「菊花しゅうまい」を作ります。
- 13日(金) ★ 十五夜の献立 ★
十五夜は月見台を用意し、秋の収穫を感謝してじっくりお月見を楽しみます。給食では、秋が旬の食材を使った「秋の香りご飯」と「いものこ汁」、「月見団子」を作ります。
- 18日(水) ★ ラグビーワールドカップ献立 ★
20日からラグビーワールドカップが日本で開幕されます。日本の初戦はロシアなので、給食ではロシア料理である「ボルシチ」を作ります。

- 20日(金) ★ お彼岸の献立 ★
20～26日は仏教行事のお彼岸です。お彼岸とは、春分の日と秋分の日を中日として、前後3日間、計7日間のことを言います。春のお彼岸にはぼた餅を、秋のお彼岸にはおはぎを食べる習慣があります。給食では、きな粉とごまの「二色おはぎ」を作ります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

8月の引き落とし日は8月5日(月)、9月の引き落とし日は9月4日(水)です。