

# 6月給食だより

令和3年5月31日  
練馬区立旭丘中学校

6月は国が定める「食育月間」です。食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考えていきましょう。

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 食中毒予防の三原則

<h3>付けない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<h3>やっつける</h3> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
--	---	--

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<h3>よくかんで食べる</h3> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h3>おやつは時間と量を決めて食べる</h3> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h3>食べたらしっかり歯をみがく</h3> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h3>栄養バランスの良い食事を心がける</h3> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
--	--	--	--

今月の献立から

4日(金) ☆虫歯予防の献立☆

噛み応えのあるごぼうを使って「金平ご飯」と、「あじの干物の唐揚げ」を作ります。からだの健康はお口から! よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

9日(水) ☆練馬産キャベツの献立☆

区内の小中全校一斉に、練馬産キャベツの『ねり丸キャベツ』を使った給食を実施します。旭丘中学校では、おいしくて新鮮なキャベツをたっぷり使って「練馬キャベツのメンチカツ」を作ります。

11日(金) ☆入梅の献立☆

いわしと梅干しを使った、「いわしの梅煮」を作ります。入梅の頃にとれるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのって一年で一番おいしく食べられる時期です。

### 給食の食材の主な産地(4月)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・北海道(じゃが芋、玉ねぎ)</li> <li>・青森県(卵、にんにく、ごぼう)</li> <li>・茨城県(白菜、さつまいも、ピーマン)</li> <li>・栃木県(もやし)</li> <li>・群馬県(きゅうり、水菜)</li> <li>・埼玉県(豚肉、長ねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・千葉県(マッシュルーム、みつば、大根、チンゲンサイ、にら、むらさき芋)</li> <li>・東京都(さやえんどう、ほうれん草、小松菜)</li> <li>・神奈川県(キャベツ)</li> <li>・長野県(パセリ)</li> <li>・静岡県(セロリ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・愛知県(キャベツ)</li> <li>・兵庫県(白菜)</li> <li>・鳥取県(鶏肉)</li> <li>・徳島県(にんじん)</li> <li>・愛媛県(里芋)</li> <li>・高知県(生姜)</li> <li>・鹿児島県(じゃが芋、かぼちゃ)</li> </ul>
---	---	--

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、6月4日(金)です。