

6月給食だより

令和5年5月31日
練馬区立旭丘中学校

毎年6月は「食育月間」に定められています。2005年に制定された食育基本法では、「食育とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。食べることは生涯にわたって続きます。自分自身の食習慣や地域に伝わる食文化など、食を取り巻く現状等に目を向け、食に関するさまざまな知識と、バランスの良い食を選択する力を身につけていきましょう。学校の給食をしっかり食べることも食育の一つです。段々と暑くなってきましたが、給食からも水分補給ができるのでもりもり食べてくださいね。

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

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

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

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <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>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <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>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <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

5日(月) ☆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、するめいかを使って「かみかみサラダ」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。

8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た「キャベツ入りミートローフ」を作ります。

9日(金) ☆入梅の献立☆

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。旬のいわしと梅干で「いわしの梅しそフライ」を作ります。

給食の食材の主な産地(4月)

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●北海道(たまねぎ) ●福島県(アスパラガス) ●茨城県(豚肉、白菜、ピーマン) ●東京都(小松菜) ●長野県(エリンギ) ●高知県(生姜) ●福岡県(ねぎ) | <ul style="list-style-type: none"> ●青森県(ごぼう、にんにく) ●栃木県(もやし) ●群馬県(もやし、きゅうり) ●神奈川県(キャベツ) ●静岡県(セロリー、にんじん) ●徳島県(にんじん) ●鹿児島県(じゃがいも、さやえんどう) | <ul style="list-style-type: none"> ●岩手県(鶏肉) ●茨城県(豚肉、白菜、ピーマン) ●千葉県(さつまいも、ねぎ、大根、にら) ●マッシュルーム、青梗菜、みつば) ●愛知県(キャベツ) ●愛媛県(河内晩柑) |
|---|--|---|

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5日(月)です。