

＊給食だより＊



平成30年5月31日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

6月は「食育月間」です。毎日の食事や食生活を、振り返ってみませんか？
食事のマナーや感謝の心を忘れずに、みんなで楽しく食べましょう。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



食中毒予防の3原則

付けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの

増やさない

食中毒菌を

やっつける

75℃ 1分以上

中心部までしっかり加熱。目安は75℃ 1分以上

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくか



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる



かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回!



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしつかり歯をみがく



給食食材の主な産地について ～5月使用した食材～

米…青森県(通年) 卵…群馬県 キャベツ…練馬区 小松菜…東京都 スナップエンドウ…茨城県
 トマト…栃木

しらす干し…兵庫県

パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…t東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、山梨県

一人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
当月平均	798	30.4	26.0	378	2.9	275	0.47	0.61	34	5.3
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊
給食費の引き落としは6月18日(月)です。お手数ですが15日(金)までのご入金をお願いいたします。