

＊給食だより＊



令和3年5月28日
練馬区立開進第四中学校

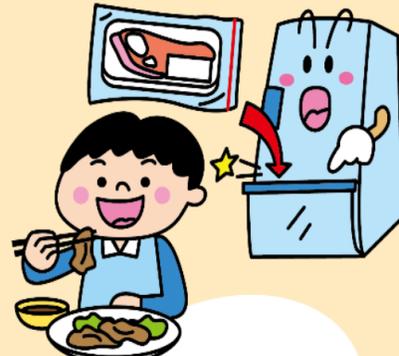
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



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

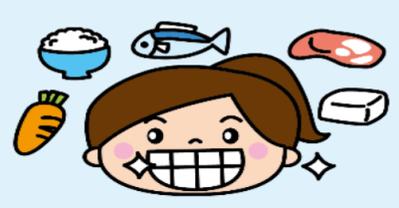
 付けない	 増やさない	 やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必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

歯と口の健康週間

<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れます。</p>
--	---	--	--

練馬区は、東京23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。

練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第1位です。9日は練馬産キャベツを使った給食を提供します。開進第四中学校は回鍋肉にたっぷり使います。鮮度のよい採れたてキャベツのシャキシャキした食感や甘みを味わえます。感謝していただきましょう！！

給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米…秋田県 卵…群馬県 ジャガイモ…鹿児島県 小松菜…東京都（足立区） たけのこ…熊本県 美生柑…愛媛県
パン…アメリカ・カナダ産小麦 牛乳…東京都、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、山梨県

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊
給食費の引き落としは6月17日（木）です。お手数ですが前日までにご入金をお願いいたします。