

平成31年度  
(令和元年度)

# 6月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

さわやかな季節が過ぎ、湿気の多い季節になってきました。ジメジメとする時期は細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすいです。食中毒予防の三原則を知り、食中毒の予防に努めましょう。また、6月には期末試験があります。勉強や試験に集中して取り組むためにも、夜更かしはせず、規則正しい生活を送るようにしましょう。



## 要注意! 食中毒!!



細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖を始め、湿気を好みます。そのため、気温も湿度も高くなる時期は注意が必要です。

### 細菌による食中毒の種類

- 細菌そのものが原因となる食中毒
- 細菌が産み出した毒素による食中毒

### 食中毒の症状

- 下痢
- 嘔吐
- 発熱

など

## 食中毒予防の三原則

～つけない・増やさない・やっつける～

### つけない

- ・きちんと手を洗う。
- ・肉用、野菜用など調理器具を使い分ける。

### 増やさない

- ・食品を低温で保存する。
- ・期限にかかわらず早めに食べる。

### やっつける

- ・肉・魚はもちろん、野菜も加熱する。
- ・食品の中心までしっかり加熱する。



## 歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。楽しく充実した食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。普段の歯磨きや食事について振り返り、自分の歯の健康について考えてみましょう。

### 歯の健康を保つポイント

- 正しい歯磨きを習慣づける。
- 硬いものをしっかり噛む。
- 噛む回数を多くする。
- 歯を強くする栄養素を摂る。
- おやつは時間を決めて食べる。(だらだら食べをしない。)

### 給食での取り組み

- ★ カルシウムやビタミンDを含む食材を使う。

4日(火)	いわしの梅煮
-------	--------

- ★ かみかみメニューを取り入れる。

4日(火)	ごぼうの甘辛煮
-------	---------

10日(月)	かみかみ！するめサラダ 根菜汁
--------	--------------------

- ▶ 食べ物をしっかり噛むことで唾液が分泌され、歯の健康を守ってくれます。また、強いあごを作ることもつながります。
- ▶ 歯を強くする栄養素には、カルシウムやビタミンD、ビタミンCなどがあります。

### ★ 5月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島、宮崎	大根	千葉	しめじ	長野
玉ねぎ	佐賀	いんげん	千葉、茨城	えのきたけ	新潟
じゃがいも	鹿児島、長崎	小松菜	埼玉	セロリ	福岡
キャベツ	愛知	にら	茨城	里いも	埼玉
白菜	茨城	チンゲンサイ	茨城	米	青森
きゅうり	茨城	ごぼう	青森	かつお	静岡
ピーマン	茨城	ねぎ	千葉	卵	秋田、青森
しょうが	高知	みつ葉	千葉	鶏肉	宮崎、佐賀、岩手
にんにく	青森	もやし	栃木	豚肉	岩手、群馬、茨城

### ◆ 給食費入金のお願ひ ◆

6月の給食費の引き落としは6月4日(火)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(水)に再引き落としいたします。