

給食だより 6月号

練馬区立光が丘第二中学校

運動会も無事終わり、これから梅雨の時期に入ります。気温と湿度が高くなるこの先、食中毒が発生しやすくなります。予防のためにも、日頃から手洗いを十分に行いましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』のシンボルマークです★



**手洗いで
洗い残しやすいところ**

○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

食中毒予防の3原則（食中毒菌を）「つけない」「増やさない」「やっつける」

皆さんが出来ることはまず、「つけない」ことです。手指を介して細菌が他の人や食品に移ることがあります。石鹸を使ってしっかり洗うことは、基本ですが有効な手段です。

給食室では2度洗いを行ったり、手洗い後のアルコール消毒も行います。尚、利き手により反対の手はよく洗えるそうですが、逆に利き手は洗い残しが多とも言われます。意識することで洗い残しを減らしましょう！

6月は『食育月間』です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行されてから、『食育』という言葉も随分浸透してきました。「食育基本法」によると、「食育とは様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること」とあります。

現在、ファストフードや中食と呼ばれるお総菜等、手軽に食べられるものが溢れています。だからこそ自分で選択する能力が必要ではないでしょうか。卒業後も健やかな心身を育むため、この能力を身につけて欲しい...日々そう願って給食を提供しています。

特別なことをする必要はなく、『毎日朝ごはんを食べる』・『家族で食卓を囲む』ことも食育に繋がります。また、『食事の手伝いや買い物に行く』ことを通じて食品表示や産地を知り食についての知識や関心を高めることもできると思います。



<6月の献立紹介>

- ・6/4(火) 大豆入り昆布ご飯、ししゃものカレー焼、じゃが芋と生揚げの味噌汁
6/4~10『歯と口の健康週間』に合わせて、良く噛みカルシウム豊富な献立にしました。
- ・6/11(火) 小梅ご飯、鰯の蒲焼き、五目味噌汁、あじさいゼリー
6/11は入梅です。この時期に美味しいと言われる鰯などを提供します。
- ・6/14(金) ビビンバ、チョレギサラダ、わかめスープ
給食で世界を巡る『世界給食ツアー』、今月は“韓国”でお馴染みの料理が登場します。
- ・6/19(火) 練馬キャベツの回鍋肉丼、木くらげのスープ、さくらんぼ
毎月19日は食育の日です。今月は『練馬キャベツの一斉給食』として地場産のキャベツをたっぷり使った回鍋肉丼を提供します。

6月に使用する主な野菜の産地(予定)

米	青森県	玉ねぎ	香川県	キャベツ	茨城県・練馬区
じゃが芋	長崎県	人参	徳島県	キュウリ	練馬区
グリーンピース	栃木県・福島県	水菜	茨城県	カブ	千葉県
ブロッコリー	埼玉県	ほうれん草	埼玉県	小松菜	八王子市
ナス	茨城県・群馬県	トマト	愛知県・埼玉県	ブルーベリー	立川市・小平市
小玉すいか	茨城県・群馬県	サクランボ	山形県	アンデスメロン	茨城県
牛乳	北海道・青森県・秋田県・岩手県・宮城県・群馬県・東京都				

学校給食費
引き落とし日

今月は
6月26日(水)です。

