

給食だより 6月号

練馬区立光が丘第二中学校

本格的な梅雨を迎えるこれからの時期は、気温と湿度が高くなるため、食中毒に注意が必要です。
今まで同様、しっかり手洗いを行いましょう！

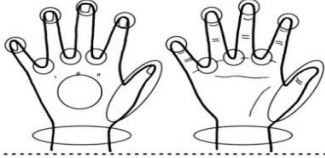
『早寝・早起き・朝ご飯』
シンボルマーク★



食中毒予防の3原則 (食中毒菌) 「つけない」「増やさない」「やっつける」

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。

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毎回行います。

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いとも言われます。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惣菜等、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だと思えます。卒業後も健やかな心身を育むため、この能力を身に付けて欲しいという願いを込めて、日々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」ことを通じて食品の表示や産地を知り、食についての知識や関心を高めることもできると思えます。

私たち大人も改めて知る良い機会かもしれません。



6月の献立紹介

- 6/ 4 (金) ご飯、豆鮎の唐揚げ、野菜と竹輪の金平、じゃが芋と生揚げの味噌汁
6/4~10の『歯と口の健康週間』に合わせて、良く噛み、カルシウム豊富なメニューにしました。
- 6/ 9 (水) ご飯、キャベツたっぷりミートローフ、呉汁
練馬産キャベツを使った一斉給食の日として、採れたてのキャベツを小中合わせて70kgとたっぷり使って、美味しいミートローフを作ります。
- 6/11 (金) 梅じゃこ菜めし、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や、あじさいに見立てたゼリーを提供します。

6月に使用する主な野菜の産地 (予定)

米	青森県	玉ねぎ	兵庫県・佐賀県	キャベツ	練馬区
新じゃが芋	町田市・八王子市	人参	千葉県・徳島県	大根	練馬区
グリーンピース	茨城県・千葉県	小松菜	立川市・瑞穂町	ネギ	埼玉県・瑞穂町
フロッコリー	埼玉県	ほうれん草	埼玉県	キュウリ	町田市・瑞穂町
ゴボウ	青森県	里芋	宮崎県	南瓜	沖縄県
ブルーベリー	立川市・小平市	サクランボ	山形県	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28日(月)
です。

