6月 給食だより

令和７年５月３０日
練馬区立旭丘小学校

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供の頃から、食に関する知識を身に付けて、健全な食生活を実践できる力が重要です。毎年６月は国が定める「食育月間」です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてください。

家庭で取り組みたい「食育」

６月の献立より

●３日（火）：歯と口の健康週間の献立

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です。この日の献立はよく噛んで食べられるように大豆、ししゃも、するめ、根菜などの食材を多く使用します。よく噛んであごや歯を丈夫にしましょう。

●　４日（水）：練馬区産キャベツを使った献立（練馬キャベツのメンチカツ）
２４日（火）：練馬区産じゃがいもを使った献立（塩肉じゃが）

練馬区では練馬区産の新鮮でおいしい野菜を学校給食に無償で提供していただける日があります。６月はキャベツとじゃがいもを学校に届けていただきます。農家さんが大事に作ってくださった野菜をよく味わっておいしくいただきましょう。

●１１日（水）：入梅の献立

入梅の時期にとれるいわしは脂がのっていて、一年の中で一番おいしいとされ、「入梅いわし」と呼ばれています。給食では「いわしのかば焼き丼」と、あじさいに見立てた「あじさいゼリー」を作ります。季節の献立を楽しんでください

５月のメニューから

給食でよく登場する、子供たちにも人気の副菜メニューです。練り梅を使っているので、さっぱりと食べやすく、食欲が出ない暑い日におすすめです。

梅おかかあえ（４人分）
・小松菜、もやし、人参、きゅうりなど…合計２５０ｇ
タレ（醤油…大さじ２／３・ねり梅、砂糖…各小さじ１）
・かつお節…適量

<作り方>
①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて水にさらして水気をよくしぼる。
②①の野菜にタレとかつお節をよく混ぜ合わせる。

５月の主な食材の産地

・米…青森県産まっしぐら　・大麦…国産
・牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
・人参…徳島
・玉ねぎ…佐賀、北海道
・じゃがいも…鹿児島、長崎
・生姜…茨城
・にんにく…青森
・キャベツ…愛知
・長ネギ…埼玉
・大根…千葉
・しめじ…長野
・えのき…長野
・セロリ…静岡
・チンゲン菜…茨城
・きゅうり…神奈川
・万能ねぎ…福岡
・小松菜…東京都瑞穂町
・大葉…茨城
・ごぼう…青森
・ピーマン…茨城
・白菜…茨城
・もやし…栃木
・にら…群馬
・白菜…茨城
・もずく…沖縄
・はるか…愛媛
・カラマンダリン…愛媛
・冷凍みかん…愛媛
・鶏肉…岩手
・豚肉…茨城
・にぼし…広島
・かつお…静岡
・ホキ…ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ
・あじ…ベトナム

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付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。原因物質や症状は様々で、一年を通して発生していますが、これから夏にかけては　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、手洗いをしっかりして予防に努めることが大切です。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

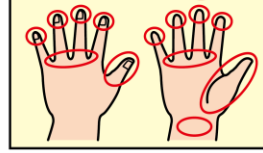
3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い○部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう