

平成28年度

6月給食だより

練馬区立旭丘小学校

梅雨の季節を迎えました。気温や湿度が高いと、何となく調子が悪い、疲れやすい、元気が出ない、という人が増えてくるようです。早寝早起きをする、毎日必ず朝ごはんを食べる、好ききらいしないで何でも食べる、このようなことを心がけることで、ずい分改善されると思います。毎日の生活を見直して、元気に過ごしてほしいと思います。



6月の給食目標は、『衛生に気をつけて食事をしよう』です。

ジメジメ、ムシムシする梅雨の季節は、バイキンがたくさんふえてしまいます。給食の時は、きちんと身の回りを片付けて、清潔にしましょう。石けんで手をきれいに洗い、ハンカチでしっかりふきましょう。



（食中毒予防の3原則）食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- 指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



◆今月の献立から◆

3日（金）むし歯（6月4日）予防の献立

良い歯をつくるための献立です。ごぼうなど、かみ応えのある食材や、緑黄色野菜や、骨ごと全部食べられる魚など、カルシウムを多く含む食材を使って作ります。よくかんで食べて健康な歯を目指しましょう。



10日（金）入梅の献立

入梅の頃、まいわしは脂がのって一番おいしい時期になり、『入梅いわし』というそうです。そのいわしと、梅を使ってフライを作ります。

27日（月）お誕生日お祝いデー

6月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！旬の夏野菜でさっぱりしたスパゲティを作ります。お楽しみに！



家族そろって食卓を囲みませんか？



6月は「食育月間」

近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生がいにわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

学校給食費引き落としについて

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、6月27日（月）です。※1年生は、今月から給食費の引き落としが始まります。2回分の引き落としになります。

給食の食材の主な産地（4月）

青森県 にんにく、りんご ごぼう、いか	茨城県 れんこん、にら 白菜、チンゲン菜	静岡県 にんじん、セロリ	北海道 玉ねぎ	群馬県 きゅうり	鹿児島県 じゃが芋
埼玉県 ほうれん草、里芋 小松菜、豚肉	千葉県 さやいんげん、大根 山芋、長ねぎ	岡山県 マッシュルーム	神奈川県 きやべつ	鳥取県 鶏肉	沖縄県 さやいんげん
		宮崎県 ちりめんじゃこ	栃木県 もやし	徳島県 たけのこ	練馬区 長ねぎ

食中毒に注意!