



# 6月給食たより



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

梅雨の季節です。稲をはじめ植物には恵みの雨ですが、じめじめうっとおしく体調を崩しがちな時季です。手洗いやうがいなど身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

### 食中毒予防の3原則

**付けない** 食中毒菌を

**増やさない** 生鮮食品や調理済み食品は冷蔵庫へ

**やっつける** 中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

75℃ 1分以上

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄



せっけんで手をきれ  
いに洗ったら、清潔な  
ハンカチやタオルで  
ひきましょ。爪も短  
くしておきましょう。

6/4は  
「かみかみこんだて」です♪

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント



がたい物を  
よくかんで食べる

目安は  
一口30回!

骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる

好き嫌いせずに  
バランスよく食べる

食べたらしっかり  
歯をみがく



## 6月のこんだてより

は くち えいせいしゅうかん こんだて  
・4日「歯と口の衛生週間」にちなみ『かみかみ献立』です。

かみ こんだて  
かみ応えのある食材が入ったメニューをそろえました。

「かみかみサラダ」にはするめが入っています。(我が校人気メニューです!)



・8日「あじさいご飯」: 黒大豆と梅干しを入れて炊きあげたごはんです。

あじさいの花の色に炊きあがる予定です!!

・15日・28日「あじさいゼリー」: あじさいに見立てたゼリーを作ります。

28日は豊玉第二中学校バージョンです。何が違うのがお楽しみに♪

・19日 毎月19日は食育の白。今月は“仙台市”の『ずんだ餅』のご紹介です。



・21日「さくらんぼ」: 山形県天童市からとりたてのさくらんぼが直送されてきます。

★あじ・いわし・枝豆・プラムと旬の食材がたくさん登場します★



## きゅうしょくのじかん ~5月~

5月は野菜系のお豆が美味しい季節でした。

そら豆にグリーンピース、旬を迎えた野菜たち。給食にも登場しました。

そら豆は2年生がさやむきをしてくれました。触った感じ、香り…などなど体中で感じながらキラキラの目で一生懸命むいてくれました。独特の香りがありますが、みんなよく食べてくれました。1年生には初めて食べる子も…。

この季節にしか食べられない生のそら豆やグリーンピースは、甘みがあってほっくりとした味わい。「嫌いだけど食べられたよー!!」と何人の子が言うてくれました。

ぜひ、お子さんに聞いてみていただけたらと思います。

旬の食材は美味しいばかりでなく、栄養価も高いです。どうぞご家庭でもお試しください。



プールの授業が始まります。朝食を摂ってから登校させてあげてください。

## 【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は6月5日(火)です。

再振替日は6月15日(金)です。



※1年生、転入生は4・5・6月の3ヵ月分です。

また、今月は教材費と共に引き落としになりますのでご注意ください。

### ◆5月に使用した食材の主な産地について◆

にんく:練馬区、大根:練馬区、キャベツ:練馬区、玉ねぎ:北海道、グリーンピース(生):鹿児島県  
きゅうり:群馬県、ジャガイモ:鹿児島県、ごぼう:青森県、にら:千葉県、にんじん:徳島県、長ネギ:千葉県、  
さつま芋:千葉県、生姜:高知県、もやし:栃木県、ピーマン:茨城県、小松菜:埼玉県、鶏卵:群馬県  
ミニトマト:愛知県、メロン:熊本県、清見タンゴール:愛媛県、空豆:茨城県