



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 こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

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 75℃ 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)

食中毒菌を



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ふきましょう。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



か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

★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★



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。

こた えのある しょくざい がい
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」にはするめはいが入っています。（我が校人気メニューです！）

・10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。

・19日 毎月19日は食育の白。今月は“練馬区”の『キャベツ』のご紹介です。

練馬キャベツの日～練馬産キャベツを区内の小中学校で一斉に使用します～

練馬区は、23区の中で一番農地面積が広く、中でもキャベツは主産品のひとつです。（使用するキャベツは、練馬区から提供されます。）



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。

そら豆にスナップえんどう、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豆は、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!!」と何人の子が言ってくれました。

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（水） です。

再振替日は 6月17日（月） 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◆

小松菜：練馬区、大根：練馬区、キャベツ：愛知県、玉ねぎ：佐賀県、アスパラガス：長野県、長ネギ：千葉県
きゅうり：群馬県、ジャガイモ：鹿児島県、ほうれん草：埼玉県、にんじん：徳島県、しその葉：愛知県、
ごぼう：青森県、生姜：高知県、もやし：栃木県、セロリー：長野県、鶏卵：群馬県、メロン：熊本県