

# 6月給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

## ☆今月の献立より☆

### 8日 練馬区一斉キャベツの日

今年も練馬区内で獲れたキャベツが区内の小中学校に配布されます。豊玉東小では、たっぷりとキャベツが食べられるホイコーロー丼にして提供します。新鮮なキャベツの甘みを味わえる一品です。



### 10日 入梅いわし

入梅は雑説のひとつで、「梅の実が熟し、梅雨に入るところ」という意味があります。6月から7月の梅雨入りの時期に獲れるいわしは産卵前で、1年の中で最も脂がのってとてもおいしく食べられます。魚が苦手な子どもでも食べやすいように、甘い味付けのかば焼き丼にします。給食では油で揚げているため骨まで食べることができます。

## 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つ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。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場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、「食中毒予防の三原則」を守り、家庭でも予防に努めることが大切です。



出典：こころとからだのけんこう学校給食より

## 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p>	<p><b>増やさない</b></p>	<p><b>やっつける</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいに洗う。</li> <li>野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>調理中、生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>