



9月給食だより

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

7月の給食が終わり、いよいよ夏休みです。規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけ、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期の給食は、9月2日(月)から始まります。また、元気な豊玉南小学校のみなさんに会えることを楽しみにしています。

1年生が、とうもろこしの皮むきをしました

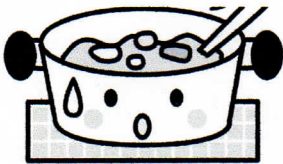
7月17日(水)、1年生が給食に使用するとうもろこしの皮むきをしました。とうもろこしは、練馬区立野町の畑で収穫された「ゴールドラッシュ」という品種です。枝付きのとうもろこしも一緒に届けてもらい、実の付き方や葉の長さを観察しました。子どもたちは、とうもろこしの手触りやにおいにも着目しながら一生懸命に皮をむき、給食室に届けてくれました。



子供たちからは「たのしかった。」「とうもろこしが、ぴかぴかしていました。」「ちからをつかいました。」「ときどきしました。」「おうちでもやりたいです。」等の感想が聞かれました。給食の時間も「おいしい!」と言って食べている様子が見られました。

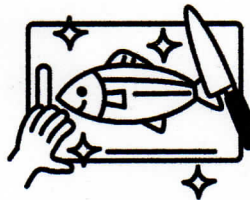
暑い夏、食中毒に注意しましょう

暑い時期は食べ物がいたみやすくなるため、食品の取り扱いには注意が必要です。食中毒予防の三原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないようにしましょう。

なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかけるようにしましょう。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗いましょう。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通しましょう。切った状態を確認することも大切です。

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗いましょう。

ふ
増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管しましょう。

やっつける 肉や魚は、中心部までしっかりと加熱しましょう。

<9月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県 千葉県	りんご	山形県
しょうが	高知県	セロリ	長野県	キャベツ	長野県 群馬県	きよほう	山梨県
にんじん	北海道	ねぎ	青森県 山形県 秋田県	だいこん	青森県 北海道	米	青森県産「つがるロマン」
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県	えのきたけ	長野県 新潟県	鶏卵	茨城県
ごぼう	群馬県	きゅうり	群馬県 秋田県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
さといも	宮城県	さつまいも	茨城県	ほうれんそう	群馬県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
菊の花	山形県	はくさい	長野県	トマト	北海道 青森県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 埼玉県 秋田県 茨城県 青森県