



# 6月

# 給食だより

家庭数配布

令和4年5月26日  
中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 廣瀬 貴和

梅雨入り間近となりました。この時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすく、また、食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化から見分けがつかないことがあります。体調を崩しやすい季節ですが、①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則を守り、栄養と睡眠もしっかりとることで自分の体を守りましょう。

## 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもぜひ、お子様と一緒に食卓を囲んで、普段の食生活について話し合ってみませんか?

### 食育月間

ふり返ってみよう!  
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

### 6月8日は練馬区一斉給食の日

キャベツの生産・出荷量が都内で一番多い練馬区の各校ではこの日、練馬産キャベツを使用した献立が一斉に実施されます。練馬の産物・食文化や食に関する歴史への理解を深め、生産に携わる人々に対する感謝の心を育もうという食育のひとつです。中村西小では人気メニュー・回鍋肉丼に採れたてキャベツをたっぷり使用します。大切に育ててくれた農家の方々に感謝の気持ちを込めて、おいしくいただきます!



### 給食室からのおねがい

裏面には、給食で使用する食材(調味料を除く)がすべて記載されております。食物アレルギーは年齢が上がるとともに減少傾向がありますが、特に果物などは、学童期以降に突然アレルギーを発症する場合もございます。学校で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認し、体調のよい時にご家庭で食べておいてください。

### <6月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	プラム	山梨県・静岡県	鶏肉	宮崎県
いわし、さば	千葉県	さくらんぼ	山形県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県 岩手県、青森県、秋田県 宮城県、北海道
あじ	長崎県	とうがん	愛知県・神奈川県		

6月のお誕生日給食は、6月23日(木)です

6月分の給食費は6月27日(月)に引落としされます。通帳残高をご確認ください。

<ご注意> 学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。

いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。

