



6月食育だより



『早寝早起朝ごはん運動』
シンボルマーク

令和3年5月28日(金)
開進第三小学校
校長 岡部 良美
栄養士

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、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<h4>付けない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<h4>増やさない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<h4>やっつける</h4> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●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。
--	---	--

《6月の献立より》

4日(金)～10日(木)・・・「むし歯予防デー」・「歯と口の健康習慣」にちなんだ献立

6月4日は「むし歯予防デー」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむと、さまざまなよい効果が得られるので、普段からかむことを意識することが大切です。給食では、よくかんで食べる食材を使ったメニューを取り入れて作ります。意識して、よくかんで食べてほしいです。

9日(水)・・・練馬産キャベツ一斉使用日

練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消の推進のため、毎年11月に練馬産キャベツを使用した給食の提供を全校で行っています。今年度は6月と11月の2回実施予定です。開三小では、キャベツをたっぷり入れた「回鍋肉」を作ります。

11日(金)・・・入梅にちなんだ献立

今年の梅雨入りはとても早いですが、例年、6月10日頃に梅雨入りします。入梅にちなんで、梅干し入りの「梅ごはん」を作ります。

21日(月)・・・食育の日にちなんだ献立

毎月19日は「食育の日」です。6月は「食育月間」でもあります。八丈島で穫れるムロアジを使って「ムロアジのメンチカツ」を出します。

※今月の果物について

今年度、給食で初めて、2日(水)びわ、8日(火)さくらんぼ、25日(金)ﾌﾟﾗﾑを出す予定です。

初めて食べるお子さんもあるかもしれません。アレルギー等で心配な方は、事前にご連絡・ご相談ください。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<h4>よくかんで食べる</h4> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<h4>おやつは時間と量を決めて食べる</h4> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<h4>食べたらしっかり歯をみがく</h4> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<h4>栄養バランスの良い食事を心がける</h4> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくれます。</p>
--	--	--	--



かむことの効果



乳生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効果は「**ひみこのはがいーぜ**」で覚えましょう。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気予防
いー 胃腸快調	が がん予防	

(学校食育研究会「よく噛む」実行委員)

※給食費の残高確認をお忘れなく!

引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。6月の引き落とし日は、**17日(木)**です。よろしくお願いたします。