

6月給食だより



令和3年5月29日
 練馬区立練馬第三小学校
 校長 城崎 真
 栄養士 櫻庭 恵子



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子供の頃に身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供の頃の食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

～6月の給食より～

☆2日「開校記念日」お祝い献立

6月1日の開校記念日をお祝いしてお赤飯を炊きます。

☆6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯ごたえのある、ファイバーサラダや、ハリハリ漬を提供します。

☆9日「練馬キャベツ一斉献立」

区立小中学校が地場産物を使用した学校給食を全校一斉に実地します。

生産者の方々に感謝の心を持って、食べましょう！

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第2回目の給食費の引き落としは、**6月8日(火)**です。

再振替日はありませんので、口座残高のご確認をお願いいたします。

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、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

付けない	増やさない	やっつける
<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。 	<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。 	<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。

☆5月の野菜産地☆

にんじん	静岡県	きゅうり	埼玉県	小松菜	埼玉県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	茨城県	にら	高知県
じゃがいも	長崎県	もやし	栃木県	チンゲン菜	千葉県
セロリー	静岡県	しょうが	高知県	ごぼう	青森県
キャベツ	千葉県	にんにく	青森県	ねぎ	千葉県