

6月給食だより

平成28年5月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 川島 夕子



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

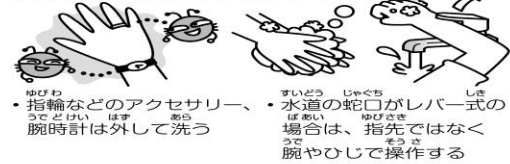
不安定なお天気の日が多くなり雨の季節になってきました。朝と夜は冷えていますが日中は蒸し暑い日があり、気温の差が大きくなっています。体調管理には十分気を付けましょう。また、湿気の多いこの季節には食中毒にも注意が必要です。外から帰った時や食事の前には手洗いうがいを忘れないようにしましょう。

食中毒に注意!

（食中毒予防の3原則）食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

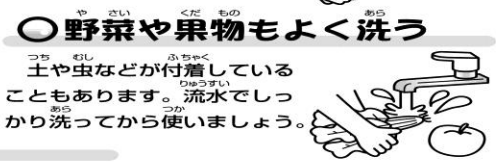
○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

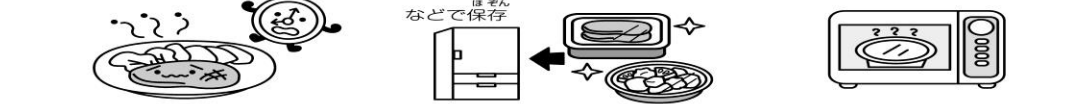


中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。



食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思いきって処分しましょう。

<田柄小の給食室から>

気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒の原因になる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。給食室でも日頃より衛生管理には気を付けて作業をしていますが、より注意を払って安全な作業を心掛けたいと思います。

【今月の給食から】

◎6月6日（月曜日）五穀ごはん

5日は二十四節気で芒種と呼ばれ穀物の種を蒔く日です。6日は芒種に合わせて五穀ごはんをいただきます。

◎6月7日（火曜日）あじさいゼリー・21日（火曜日）あじさいごはん

初夏の花、あじさいをイメージしたゼリーとごはんをつくりまします。あじさいごはんは黒豆を煎ってから米と一緒に炊くことであじさい色のごはんができあがります。

<5月分の主な食材産地>

☆野菜☆

玉ねぎ…佐賀、長崎、群馬、愛知 人参…徳島、千葉 ジャがいも…鹿児島、長崎
もやし…栃木 大根…千葉 小松菜…埼玉 白菜…茨城
キャベツ…神奈川、千葉、茨城、埼玉 きゅうり…埼玉 ほうれん草…埼玉

☆魚介類☆

ほっけ…ロシア エビ…ベトナム 桜えび…静岡 ちりめんじゃこ…宮崎

☆精肉☆

鶏ガラ…宮崎 鶏肉…宮崎 豚肉…群馬

☆米☆まっしぐら…青森 彩の輝き…埼玉 ☆鶏卵☆茨城

☆牛乳☆予定産地…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

☆その他☆味噌…長野、岩手 こんにゃく…群馬、栃木、山梨 豆腐…宮城
干し椎茸…大分 油揚げ…宮城、埼玉、千葉 わかめ…三陸

※学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

第2回目の引き落とし日は6月13日（月）です。

引き落とし指定日までに口座残高の確認をお願いいたします。