

6月給食だより

平成29年5月31日
練馬区立田柄小学校
栄養士 竹内 玲子



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。

【今月の給食から】

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

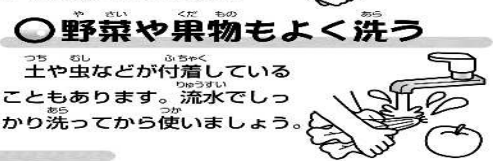
食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○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。



○野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。

○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。

汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫(または冷凍庫)で保存
調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく

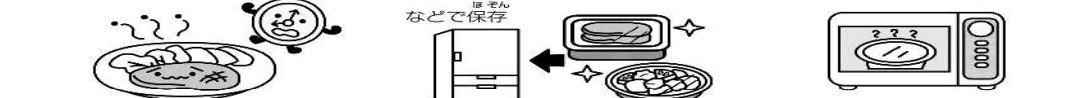


中心まで十分に加熱する(目安は75℃1分以上)



○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。
長時間室温に放置しない
清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
温め直すときは十分に加熱する



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。

6月14日(水曜日) あじさいゼリー

初夏の花、あじさいをイメージしたゼリーをつくります。

6月26日(月) 五穀ごはん、ごぼう入りつくね

6月5日は二十四節気で芒種とよばれ穀物の種を蒔く日です。26日は芒種に合わせて五穀ごはんをいただきます。

ごぼう入りつくねは、新ごぼうを使用しました。繊維の多いごぼうを使用した献立です。香りも良く、シャキシャキした味わいです。

<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12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。