

6月給食だより



校長 岩井 一雄
栄養士 庄司 陽子

梅雨の季節がやってきました。雨が降り、蒸し暑い日が多くなっていきます。食品・料理にとってこのジメジメは、食中毒を起こしやすい環境でもあり、6月は年間で一番食中毒の発生しやすい時期です。

食品の取り扱いや手洗い・うがいなどの身近な衛生にも気を付けましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

おなかにやさしくなる

食べ物が小さくなり、
消化しやすくなる



集中力が高まる

脳の働きがよくなり
勉強や運動に集中できる



味がよくわかる

食べ物の味がよくわかり
よりおいしく感じられる



むし歯を防ぐ

だ液がたくさん出てむし歯を
予防します



あごがしっかり育つ

大人の歯がきれいに並ぶ
あごになる



食べ過ぎを防ぐ

食べるスピードがゆっくりになり
食べ過ぎを防ぐ



— 田二小 かみかみ献立 —
4日(金) 7日(月)



はりはり漬け



アスパラの塩ゆで

かみごたえのある食品でかむ力をアップ
8日(火) 9日(水) 10日(木)

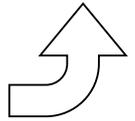


ごもくめ豆



かみかみサラダ

よくかむことを
意識しましょう！



6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

梅雨の時期は、食中毒の発生が多くなります。予防するためには、「つけない(手を洗う)」「増やさない(食品は低温で保存)」「やっつける(しっかり加熱する)」が大切です。学校でできることは、しっかりと手を洗うこと。食べ物に触れる前・食事をする前には必ず手洗いをしましょう！



1 水で手をぬらし
せっけんを手に取ります



2 手のひらを
あらい洗います



3 手の甲を伸ばす
ように洗います



4 指先・爪の
間を念入りに
洗います



5 指の
間を
あらい洗います



6 おやび
親指をねじりながら
洗います



7 てくび
手首を洗います



8 りゅうすい
流水でせっけん
と汚れを洗い流します



9 タオルでしっかりと
水分をふきとります



しっかりと手を
あらい洗おうね！

6月が旬の食材

やさい 野菜 	オクラ	かぼちゃ	きゅうり	アスパラガス	さやいんげん	じゃがいも	しそ
	そらまめ 空豆	たまねぎ	とうがん 冬瓜	とうもろこし	グリーンピース	パプリカ	ピーマン
さかな 魚 	あじ 鱈	あゆ 鮎	かつお 鰹	かれい 鰈	きびなご	たこ	
くだもの 果物 	うめ 梅	メロン	なつ 夏みかん	さくらんぼ	ブルーベリー	スイカ	

6月の献立から

★かみかみメニュー

4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。給食では、この期間にかみかみメニューをいれて、噛むことの大切さについて伝えていきます。かみかみメニュー  マークを要チェック☑！

★注目メニュー

・11日(金) 入梅 曆の上では梅雨入りの日。梅の実が熟す時期なので、給食でも梅を入れます。

いわしの梅煮 …… 梅干しを使い、いわしの骨まで食べられるよう、朝からコトコトじっくり煮ます。

・15日(日) あじさいの時期

あじさいごはん …… あじさい色になるように、黒米を混ぜて 薄むらさき色にごはんを炊きます。

・21日(月) 夏至 一年で一番お昼の時間が長い日。この日は一部の地域でたこを食べる習慣があります。

たこめし …… たこをたっぷり混ぜたごはんです。

・22日(火) 吉田さんのとうもろこし 

この日は、田二小がお世話になっている吉田さんのとうもろこしを蒸して、給食に出します。

朝採れたてのとうもろこしを5年生が皮むきをします。今から楽しみです。

★練馬区一斉給食『ねりまるキャベツ』の日

・9日(水) 回鍋肉 …… 練馬区内の全ての学校で、練馬産キャベツ『ねりまるキャベツ』を使った給食を出す日です。田二小では、キャベツをたくさん使った回鍋肉を作ります。

★世界の料理「ロシア」



・ピロシキ

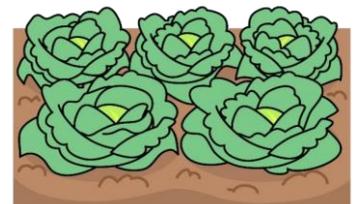
パンに様々な具をはさみ、油で揚げた料理です。給食では、ひき肉・野菜をいためトマトベースで味付けした具をはさみ、オーブンで焼きます。

・ボルシチ



肉や野菜、そしてビーツという赤いかぶを使った煮込みスープです。ビーツは、独特の甘みがあり、根はきれいな赤紫色をしています。ビーツの赤色がスープに溶け出して、きれいな赤色のスープになります。給食では、子供たちが食べやすいようトマトを使い、赤いスープを作ります。

練馬区は、キャベツの出荷量が
東京23区内で1番！



6月の給食費の引き落としは **6月11日(金)** です。

※2回目の引き落としは、6月25日(金)です。

※引き落としの前日までに通帳残高のご確認をよろしくお願いいたします。