



野菜で季節を感じました。

6月に1年生が「空豆のさやむき」3年生が「枝豆のさやとり」をして
くれました。旬の野菜にふれて、感触や香りを感じながら作業していま
した。ていねいにさやから出され、枝から取られた空豆と枝豆は、給食
でおいしくいただきました。



ていねいに
さやから
出しました。



はさみを
つかって
枝から
取りました。

暑い時期は 食中毒 に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、
発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発
生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。
以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

<p>調理のポイント</p>	<p>手をきれいに洗う</p>	<p>肉以外の食材はよく洗う</p>	<p>おかずは中心部までしっかり加熱する</p> <p>75℃ 5分以上</p>	<p>作り置きのおかずも再加熱する</p>
<p>詰めるときのポイント</p>	<p>汁気や水分をよく切る</p>	<p>仕切りやカップを利用する</p>	<p>ごはん、おかずは冷ましてから詰める</p>	<p>なるべくすき間なく詰める</p>
<p>保存のポイント</p>	<p>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる</p>		<p>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する</p>	

夏を元気に過ごすには



あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

はや ね はや お にっ ちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



よ 夜ふかしや、夜遅くに食べることはひか控えましょう。

7月の給食しょうかい

1日(火) 骨を強くするカルシウムをしっかりとろう！今月はカレー味のししゃもです。

7日(月) 2年生が「とうもろこし」の皮むきに挑戦します。



11日(金) 「畑のお肉」といわれる大豆から作られた厚揚げをつかって、豆腐のガパオライスをつくります。

16日(水) 練馬区産の「じゃが芋」をつかったポテトサラダをつくります。

17日(木) 改築のため、この給食室でつくる給食は最後になります。最後はみんなが大好きなカレーをつくります。

給食室
ありがとう！



おもな野菜の産地6月

*玉ねぎ・・・兵庫県	*もやし・・・栃木県	*れんこん・・・茨城県	*小松菜・・・東京都
*じゃが芋・・・鹿児島県	*にんにく・・・青森県	*ねぎ・・・千葉県	*枝豆・・・東京都
*人参・・・千葉県	*大根・・・千葉県	*かぼちゃ・・・長崎県	*きゅうり・・・練馬区
*ピーマン・・・茨城県	*チンゲン菜・・・茨城県	*ブロッコリー・・・香川県	*キャベツ・・・練馬区
*しょうが・・・高知県	*インゲン・・・千葉県	*そらまめ・・・茨城県	*すいか・・・神奈川県