

# 6月給食だよ

令和 3年 5月 31日

練馬区立光が丘四季の香小学校

校長 繁田 幸江

栄養士 伊藤 さおり

もうすぐ梅雨の季節です。この時期に梅の実が熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったといわれています。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になります。コロナ対策とともに、食中毒の予防のためにも衛生面には特に気をつけましょう。

食中毒とは、最近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。日々の体調を整えながら、予防に努め、梅雨の季節も元気に過ごしましょう。

## 食中毒予防の三原則

|  <b>付けない</b>   |  <b>増やさない</b>  |  <b>やっつける</b>   |
|---|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul> |  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●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。</li> </ul> |

6/4～6/10

歯と口の健康週間

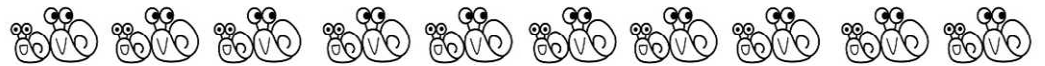
## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p> |
|---|---|--|---|

## 5月に使用した主な食材の産地

|       |             |             |             |              |              |
|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ○しょうが | 高知県         | ○チンゲン菜      | 千葉県         | ○ごぼう         | 青森県          |
| ○にんにく | 青森県         | ○玉ねぎ        | 北海道         | ○にら          | 千葉県          |
| ○小松菜  | 瑞穂町         | ○大根         | 〔千葉県<br>練馬区 | ○さやえんどう      | 町田市          |
| ○長ねぎ  | 〔瑞穂町<br>東京都 | ○じゃがいも      |             | 〔長崎県<br>鹿児島県 | ○たけのこ        |
| ○キャベツ |             | 〔愛知県<br>練馬区 | ○さやいんげん     |              | 〔鹿児島県<br>群馬県 |
| ○にんじん | 徳島県         |             | ○きゅうり       | 静岡県          |              |
| ○白菜   | 茨城県         | ○セロリ        | 静岡県         | ○りんご         | 青森県          |
| ○もやし  | 栃木県         | ○グリーンピース    | 千葉県         | ○ジューシーフルーツ   | 愛媛県          |
|       |             |             |             | ○ほうれん草       | 群馬県          |
|       |             |             |             | ○里芋          | 愛媛県          |

## 6月の献立から



### ★6月4日 歯と口の健康週間「かみかみ献立」

かみかみ食材を取り入れ、山菜と昆布としいたけを使った山菜おこわ、小魚のししゃもにカルシウムの多いごまをまぶして焼いたししゃもの南部焼き、根菜の入った野菜みそ汁などの和食の献立にしました。よくかむことを意識して食べてもらえたらと思います。

### ★6月11日 入梅献立

入梅のころに旬を迎えるいわしは入梅いわしと呼ばれます。いわしを、しょうがと一緒に柔らかく煮ます。

### ★6月15日 梅わかご飯

梅干しには疲れを予防し、食材のいたみを遅らせるなど色々な働きがあります。蒸し暑い季節にぜひ食べてもらいたい食材です。子供たちの大好きなわかめご飯に刻んだカリカリ梅を混ぜました。

### ★6月24日 新さつまいもご飯

初夏に収穫されるさつまいもは、水分が多く秋のさつまいもとはまた違った味わいがあります。ご飯に炊きこんで、優しい味わいのさつまいもご飯をつくります。

### ★6月25日 生揚げとなすのみそ汁

なすは1年中店頭で並んでいますが、夏が旬の野菜です。これからの季節、色々な料理でなすのおいしさを伝えていきます。

### ★6月30日 豆あじの唐揚げ

あじは初夏に旬を迎える魚です。頭も骨も丸ごと食べられる小さな豆あじを油で揚げさせていただきます。小魚は歯やあごを丈夫にする食材なので、給食では毎月様々な小魚をだしています。

## 給食費について

6月の引き落としは6月7日(月)です。残高確認をお願いいたします。