

(家庭数配布)
平成23年度
6月

給食だより



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

平成23年5月27日

練馬区立光が丘夏の雲小学校

校長 鈴木 久
栄養士 武田 洋子

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落としは6月6日です。

今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線の影響で、長雨がもたらされます。この雨は、「梅の実が熟す時期の雨」ということから「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、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。給食室では手洗いや白衣等の身支度、食品の温度管理などの衛生管理を強化し、安全な給食を提供できるように心がけていきます。

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!



給食ではパンやくだものなど手で食べるものがたくさんあります。上の図を参考に正しい手洗いをしっかり身につけましょう。

また、せっかく正しい手洗いをしても、洋服で手をふいたり、汚いハンカチで手をふい

よく噛んで食べよう!

6月4日はむし歯予防デーです。歯と歯ぐきが丈夫であることは、健康のための大切な条件のひとつです。よく噛むことで、だ液が分泌され、むし歯予防につながります。また、噛むことにはむし歯予防の他にも、肥満予防、消化・吸収をよくする・記憶力アップなどの効果もあります。毎日の食事でも、よく噛むことを意識しながら、食べましょう。

◆消化・吸収をよくする◆
食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲むため、胃や腸での

噛むことの効

◆脳を活発にして、記憶力アップ◆
しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発にな

◆肥満予防◆
よく噛んで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を



◆むし歯を防ぐ◆
噛むことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌が活性化

6月の献立から

3日 大豆入りわかめごはん いかの松笠焼き けんちん汁
かみかみ献立です。よく噛んで食べることを意識できるように、大豆・いか・

ごぼうなど噛みごたえのある食材を多く使っています。

10日 梅ちりごはん あじさいゼリー

11日は入梅です。梅雨にかけて梅干しとちりめんじゃこの混ぜごはんです。あじさいゼリーは寒天缶とぶどうゼリーであじさいの花を演出します。

15日 卵の信田煮

2月に実施した「かじきまぐろの信田煮」の卵バージョンです。油揚げの中に卵を入れ、甘辛く煮付けます。

30日 紅白ゼリー

7月1日の夏の雲小学校開校記念日のお祝いで、カルピスとアセロラジュースの

紅白ゼリーを作ります。

◆6月の旬の食材◆