

(家庭数配布)
平成28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28年5月25日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士 澁谷 楨

梅雨が近づき、不安定なお天気が多くなりました。カラッと晴れて暑くなったかと思えば雨がふると冬のような寒さになったり...気温の差が大きいと、体調をくずしやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう。

また湿気が多いこの季節は、食べ物がくさったり、カビたりしやすく、食中毒にも注意が必要です。外から帰ってきたときはもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



夏場に起きやすい 食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後は石けんですっきり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
6月の引き落としは6月6日(月)です。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

6月の献立から

- 2日 **かみかみ献立**『はいがご飯 ごぼう入りつくね 茎わかめのきんぴら 沢煮椀』
6月4日は虫歯予防デーです。給食では、6月の第一週目を虫歯予防週間とし、2日に「はいが米・くきわかめ・ごぼう・にんじん・たけのこ」など、かみごたえのある食材を多く使用した給食を実施します。よく噛んで歯の健康を保ちましょう。
- 10日 **入梅献立**『いわしの竜田揚げ 梅のり和え あじさいゼリー』
6月10日は入梅です。梅雨にかけて、この季節にうれしいいわしを油でからりと揚げた「いわしの竜田揚げ」と、野菜をねり梅ともみのりで和えた「梅のり和え」を出します。「あじさいゼリー」はぶどうゼリーと寒天であじさいの花を演出します。
- 17日 **食育の日**『東京都郷土料理・地場産物献立』
毎月19日は食育の日です。今月は、東京都の郷土料理で、東京都深川地区(現在の江東区)が発祥の料理「深川めし」と、東京都産の粉末あしたばを衣に使った「ししゃものあしたば揚げ」を出します。地元の料理をしっかりと味わって食べましょう。
- 24日 **新メニュー**『メキシカンピラフ』
カレー粉を入れて炊いたお米に、カレー粉とケチャップで味付けをした具をご飯に混ぜて作ります。スパイシーな香りが食欲をそそる一品です。お楽しみに!

6月の旬の食材

きゅうり さやいんげん なす トマト ピーマン かぼちゃ レタス あじ
さくらんぼ びわ 小玉すいか メロン

<学校給食用食材の産地等について 6月分>

- 精米 : 青森県産まっくら (東京都米穀小売商業組合練馬支部・東京都学校給食会)
- 肉類 : 鶏肉(宮崎県 鹿児島県 熊本県) 豚肉:(群馬県)*牛肉の使用はありません
- 魚介類: いわし(鳥取) さけ(北海道) めかじき(静岡) あさり(熊本) さば(長崎)
- ししゃも(ノルウェー) えび(インドネシア・タイ) いか(北海道・ペルー)
- 青果類: じゃがいも(長崎) かぼちゃ(茨城) きゅうり(山形・埼玉)
- キャベツ(群馬) ごぼう(青森・埼玉) 小松菜(埼玉) 玉葱(佐賀)
- セロリ(静岡・長野) 大根(青森・山形) たけのこ(熊本) もやし(栃木)
- 生姜(高知・長崎) チンゲン菜(静岡・長野) トマト(埼玉・群馬)
- なす(栃木・埼玉) にら(栃木・茨城) にんじん(千葉・青森)
- ピーマン(茨城) さやいんげん(千葉・青森・山形) ブロッコリー(長野・埼玉)
- みつば(茨城) ミニトマト(山形・愛知) 白菜(茨城・長野) あしたば(東京都)
- にんにく(青森) ねぎ(青森・茨城) いんげん(青森)
- りんご(青森) びわ(長崎) メロン(茨城) さくらんぼ(山形)
- 学校給食用牛乳 4月分産地実績: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 青森
6月分予定産地: 千葉 北海道 岩手 宮城 秋田 群馬 青森