

6月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子

学校栄養士 小山 里穂

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

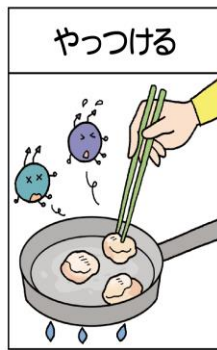
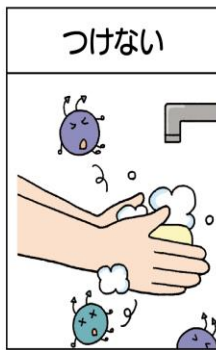


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



～6月の献立より～

6/4(水)…ねり丸キャベツ一斉給食の日です。回鍋肉丼にねり丸キャベツを使います。



6/5(木)…6/4～6/10は歯と口の健康週間です。噛みごたえのあるイカを使った「イカのマヨネーズ焼き」を作ります。

6/24(火)…練馬産じゃがいも一斉給食の日です。カレー肉じゃがに練馬産のじゃがいもを使います。

●6月の産地情報●

米…青森、宮城 人参…徳島 玉ねぎ…北海道 小松菜…埼玉、もやし…栃木 じゃがいも…鹿児島、練馬 大根…千葉 ねぎ…栃木 しめじ…長野 えのきたけ…長野 キャベツ…愛知、練馬 ごぼう…青森 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 イカ…パルー サバ…千葉 サケ…北海道 銀サワラ…青森・北海道 ししゃも…アイスランド、ノルウェー きゅうりは区内農家の吉田さんに納品していただく予定です。

～牛乳の予定産地のお知らせ～

6月予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道