

6月

給食だより

練馬区立 橋戸小学校

最近の食べ物、素材がわからないくらい加工された食品や、脂質を多く含んだ口当たりのよい

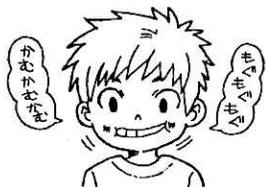
食品が多くなっています。さらに生活時間の变化で多忙になり、食事時間を十分にとり、ゆっくりか

んで味わうゆとりがなくなっていることもあります。かむことは、「食べること」の原点です。食べものを

かんで味わうことの大切さをもう一度思い起こし、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

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 おし歯を防ぐ
- 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。

今月のこんだてより

6月4日(木) あじさいごはん → 黒米でうすむらさき色になったごはんに、きざみ梅をま

ぜこみ、最後にみずなであじさいの葉っぱを巻きます。この時期にしか登場しない限定こんだてです☆

6月11日(木) えだまめいろどいごはん → 新鮮なえだまめは香りも一段とさわやかです

6月15日(月) さんまの梅煮 → 筒型のさんまを、梅干しやこんぶとよ〜く煮ます。骨まで食べられるカルシウム満点のこんだてです！



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

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つたり、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には石けんでしっかり手を洗う、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。



食中毒
予防の
キホン



主な野菜、牛乳の産地

集乳予定地：千葉県、群馬県、岩手県、北海道 青森県
秋田県 宮城県



6月の給食費引き落とし日は

6月5日(金)です☆

ご協力よろしくお願いたします☆