

6月

給食だより

練馬区立 橋戸小学校

最近の食べ物は、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。さらに生活時間の変化で多忙になり、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、しっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。

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 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、しっかりと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2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表します。この時期にしか登場しない限定こんだてです☆

6月9日(木) えだまめいろどいごはん → 旬のえだまめ登場♪

6月13日(月) さんまの梅煮 → 筒型のさんまを、梅干しやこんぶとよーく煮ます。骨まで

食べられるカルシウム満点のこんだてです!

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るたり、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



主な使用野菜 予定産地

野菜 にんじん → 千葉 たまねぎ → 群馬じゃがいも → 長崎
 ねぎ → 埼玉・茨城 キャベツ → 埼玉・東京 にんにく → 青森
 生姜 → 高知 大根 → 千葉 小松菜 → 埼玉
 もやし → 栃木 ほうれん草 → 埼玉・茨城 きゅうり → 群馬
 ピーマン → 茨城 千ゲンサイ → 長野 しめじ → 長野
 白菜 → 茨城 赤ピーマン → 宮崎 セロリ → 千葉



6月の給食費引き落とし日は

6月6日(月)です☆

ご協力よろしくお願いたします☆