

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。さらに生活時間の变化で多忙になり、食事時間を十分にとり、ゆっくと

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。

今日のこんだてより

6月1日(木) えだまめいろうどいごはん → 旬の えだまめ登場♪

7日(水) 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、きざみうめ



をまぜこみます。あじさいをイメージしたこの時期

限定の献立です。



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!



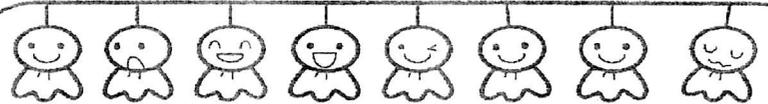
最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ヒブリアオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。



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。

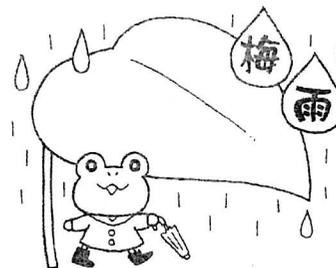


食中毒  
予防の  
キホン



主な使用野菜 予定産地

野菜 にんじん → 埼玉 たまねぎ → 北海道じゃがいも → 長崎  
おぎ → 茨城 キャベツ → 群馬・東京 にんにく → 青森  
生薑 → 高知 大根 → 千葉 小松菜 → 埼玉  
もやし → 栃木 ほうれん草 → 埼玉 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 → 茨城 セロリ → 長野



6月の給食費引き落とし日は

6月5日(月)です☆

ご協力よろしくお願ひいたします☆