

# 6月 給食だより



令和3年5月27日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊哉  
栄養士 岡野 有紀

皆さんは虫歯がない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみ応えのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。

## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 
---	---	--	---	---

給食費の納入にご協力お願いいたします。6月は7日(月)が納入日です。

## 食中毒にご用心！



食中毒は食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。一年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防に努めましょう。

### 食中毒予防の3原則・食中毒菌を「つけない・持ち込まない、増やさない、やっつける」

- 「こまめに手を洗う」食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんできれいに洗い流しましょう。
- 「調理器具やふきは清潔に」汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。
- 「野菜や果物も流水でよく洗う」土や虫が付着していることもあります。
- 「肉や魚の扱いに気をつける」生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。
- 「調理済み食品は衛生的に扱う」加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、室温で放置せず、小分けにして冷蔵庫などで保管するなど、衛生的に保存しましょう。



## ☆今月の献立紹介☆

6月は芒種といって稲や麦などの穂の出る植物の種をまく頃と言われています。それにちなんで麦や穀物を使用しているご飯を献立に入れました。梅雨の時期にはいるため、あじさいごはんやあじさいゼリーなど、あじさいに見立てた給食も作ります。

★6月4日「虫歯予防デー」ごぼうや切り干し大根など、よくかんで食べる食材を使った献立です。

★6月9日「練馬キャベツ一斉献立」練馬区内の小中学校で、練馬区内産のキャベツ、「ねり丸キャベツ」を使った献立をいただきます。橋戸小学校では回鍋肉丼を作ります。

★6月11日「入梅献立」梅雨の時期に旬を迎えるいわしを使い、生姜煮を作ります。黒豆と梅干しで紫に色づけたあじさいごはんと一緒にいただきます。

★6月28日「チリンドロン」スペイン料理のひとつで、鶏肉の煮込み料理です。「チリンドロン」とはスペインのカード遊びのことで、色とりどりの野菜がカードをならべたように見えることがこの料理の名前の由来です。