

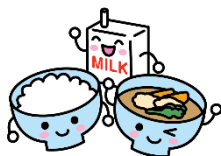
令和4年度

# 6月給食だより

練馬区立南が丘小学校



早寝早起朝ごはん「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



### 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいに洗う。</li> <li>野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>生もの作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	---	---

### <5月に使用した給食食材と産地>

米	青森県	じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	玉ねぎ	北海道・兵庫県
里芋	愛媛県	キャベツ	神奈川県・愛知県	だいこん	千葉県・練馬区	長ねぎ	栃木県
にんにく	青森県	しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	ごぼう	青森県
はくさい	茨城県	チンゲンサイ	千葉県	こまつな	埼玉県	ほうれん草	群馬県
ピーマン	茨城県	赤ピーマン	茨城県	えのき	長野県	もやし	栃木県
にら	千葉県	たけのこ	愛媛県	アスパラガス	栃木県	美生柑	愛媛県
とり肉	岩手県	ぶた肉	群馬県	豆あじ	京都府	鮭	北海道

### 6月の給食から

☆1日は、「牛乳の白」です。栄養価の高い牛乳や酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日」(World Milk Day)」と決めました。



給食でもおなじみの牛乳には良質なたんぱく質やカルシウムが多く、牛乳中のカルシウムは、消化吸収されやすい状態で含まれているため、成長期の児童には、欠かせない食品です。牛乳1本(200cc)で、1日の必要量の1/3のカルシウムを摂ることができます。

☆8日(水)は、練馬産のキャベツを使用した一斉給食の日です。この日の献立は、麦ごはん、牛乳、回鍋肉、華風コーンスープです。練馬といえばなんといっても大根ですが、実はキャベツの出荷量の方が多いためです。キャベツには、ビタミンC、ビタミンUが含まれており、病気の菌から体を守る働きや、胃腸の調子を整える働きがあります。ご家庭でもぜひ練馬産のキャベツを食べてみてください!



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。

6月分を、6月10日(金)に引き落としいたします。

