

# きゅうしょくだより 6月号

練馬区立八坂小学校  
校長 稲葉 孝之  
栄養士 渋谷 直巳

あじさいの花が咲き始める季節になりました。これから梅雨に入ると気温・湿度ともに高くなり食中毒の発生しやすい時期になります。食中毒の予防には、「菌をつけない、ふやさない、やっつける」の3つが原則です。調理前・食事前の手洗いをする、食べ物を室温で放置しない、しっかりと加熱調理をすることなどが重要です。また、いつもは大丈夫でも体が弱っているとちょっとしたことでおなかをこわすこともあります。体調管理には十分気をつけましょう。

## 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



## 6月4日は 虫歯予防デー！

健康な歯をつくるためには、牛乳・小魚・大豆製品などのカルシウムが多く含まれている食品を食べることやかたいものをよくかんで食べることが大切です。6月4日(水)の給食では、「かみかみサラダ」を作ります。歯が丈夫になるようによくかんで食べましょう。レシピを載せますので、おうちでも作ってみましょう。

### かみかみサラダ

#### ざいりょう(4人分)

だいこん	180g
にんじん	40g
きゅうり	60g
さきいか	20g
だいず(ゆで)	40g
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

#### つくりかた

①だいこん・にんじん・きゅうりをせん切りにする。

②1の野菜とさきいか・だいずをゆでて冷ます。

③調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。

④野菜・さきいか・だいずをドレッシングで和える。

\* ドレッシングは味をみて調節しながら入れましょう。



## ★毎年6月は「食育月間」です★

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。学校では、給食を基本(生きた教材)として、食べ物の知識やバランスの良い食事について子供たちが学べる機会を作っています。

ご家庭では…

- ・家族みんなで食事をする
- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・さまざまな味の経験をさせる



など、できることから良いと思います。心身ともに健康な生活を送るためには「食生活」がとても重要です。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください。

給食費の納入にご協力お願い致します。  
引き落とし日は 6月9日(月)です  
引き落としの際には振込手数料54円がかかります。