

きゅうしょくだより 6月号

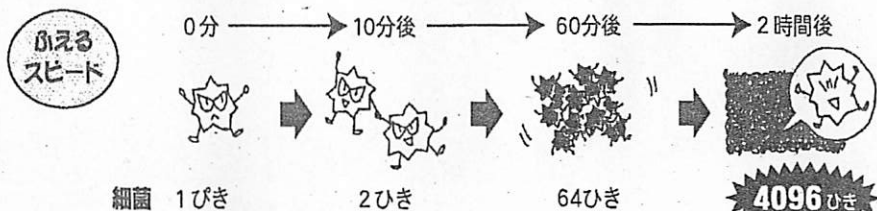


練馬区立八坂小学校
校長 西山 守
栄養士 渋谷 直巳

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、食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。

つゆの季節になりました

「つゆ」は、1年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大かつやくします。食べ物の中に食中毒の細菌がふえても、味やおいは変わりません。また、食べ物に細菌がつくと、あっという間にふえて食中毒の原因になります。



〈食中毒をふせぐには…〉

1. せっけんで手をよく洗いましょう
2. 調理したものは、すぐに食べましょう
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう
4. 食品は新しいものを買きましょう



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。また、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

ざいよう(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」が制定されてから、テレビや本などをはじめさまざまなところで「食育」という言葉を目にするようになりました。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どもたちが学べる機会を作っています。



食育基本法より

食育とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



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8日(金)です

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。

* 今月は白石農園さんより

- ・たまねぎ
 - ・だいこん が届きます
- おたのしみに♪