



給食だより



令和7年度6月号
練馬区立開進第二中学校

今月の目標：清潔な食事の場を作ろう

6月は雨が多く、ジメジメした日が続きます。さらに運動会の疲れや季節の変わり目の影響もあり、体調を崩しやすくなります。生活リズムをととのえ、三度の食事をしっかり食べて、健康管理に努めましょう。

また、この時期は、食中毒を起こす菌が一番元気に活動する季節でもあります。みなさんも、まずは基本の「手洗い」から、清潔な食事環境づくりに取り組んでみてください。

感染症・食中毒予防の基本！



正しい手洗い方法を確認しよう

1

流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2

手の甲を伸ばすようにこする



3

指先、爪の間を念入りにこする



4

指の間を洗う



5

親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6

流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い〇部分は念入りに！



爪はあらかじめ短く切っておきましょう

よく噛んで食べていますか？

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。また、健康な歯でよくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって美味しく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防、消化吸収を助けるなど、体にとっていいことが沢山あります。柔らかいものばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して取り入れましょう。



☆4月の主な食材の産地（実績）☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

[米] 青森県 [肉] 鶏肉…群馬県 豚肉…群馬県

[野菜] にんにく…青森県 玉葱…北海道 ほうれん草…埼玉県 きゅうり…埼玉県 キャベツ…愛知県 白菜…茨城県

人参…静岡県 たけのこ…福岡県 生姜…高知県 いんげん…沖縄県 大根…千葉県 じゃが芋…鹿児島県 こねぎ…福岡県

もやし…栃木県 ねぎ…埼玉県 小松菜…埼玉県 ごぼう…青森県 水菜…茨城県 ちんげんさい…静岡県 にら…茨城県

しめじ…長野県 えのき…長野県

練馬区一斉給食を実施します！

練馬区内農家さんのご協力のもと、区立小中学校一斉に練馬区産の野菜を使った給食が実施されます。4日(水)にねり丸キャベツ、24日(火)に練馬区産じゃが芋を練馬区からいただき、それぞれ「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」、「練馬産じゃが芋のカレーライス」を作ります。

