



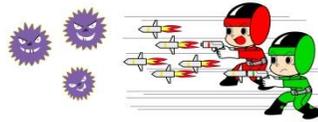
早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏 行  
栄養士 河 口 由 季

さわやかな季節が過ぎ、湿気の多い季節になってきました。6月は運動会や期末試験があります。みなさんも運動会の練習や勉強、部活などで忙しくなると思います。忙しいと食事がおろそかになりがちですが、栄養の過不足や乱れた生活リズムは不眠や疲労を招きます。忙しいときこそ、3食しっかり食べることや規則正しい生活を送ることを意識しましょう。

## 食中毒を予防しよう!!



はじめとした時期は細菌が増殖しやすいです。増殖した細菌によって食中毒になることもあるので気をつけましょう。食中毒予防の原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

### つけない

きちんと手を洗おう!

目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌を洗い流して、食べ物に細菌をつけないようにしましょう。



### 増やさない

食べ物を低温で保存し、早めに食べるようにしましょう!

食べ物についた菌を増やさないために、食べ物を低温で保存しましょう。また、低温で保存しても細菌はゆっくりと増殖します。食べ物は早めに食べるようにしましょう。



### やっつける

食べ物をしっかり加熱しよう!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱してから食べましょう。また、食べ物の中心まで火が通っていることを確認しましょう。



## 弁当の準備をお願いします



6月は1日だけ弁当を持参する日がありますので、準備をよろしくお願いいたします。また、弁当は作ってからすぐ食べるものではないため、各ご家庭で食中毒対策をお願いいたします。

16日(土)	運動会(雨天の場合は授業)を実施するため、給食を提供します。
18日(月)	運動会を実施する場合、弁当を持参してください。 ※16日(土)に運動会を実施した場合は振替休日となります。
19日(火)	運動会または授業を実施する場合、弁当を持参してください。 ※18日(月)に運動会を実施した場合は振替休日となります。

### ★ 弁当の食中毒対策 ★

#### つけない

- 調理前や料理をつめる前に手を洗う。
- 調理器具を使い分ける。

#### 増やさない

- 水分が出にくい料理を作る。
- 料理の味を濃くする。
- 料理は十分に冷ましてからつめる。
- 保冷剤と保冷バッグを活用する。



#### やっつける

- 食べ物をしっかり加熱する。
- 生野菜を避け、練り製品なども加熱する。

### ★ 5月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島	小松菜	埼玉	れんこん	茨城
玉葱	北海道	ねぎ	埼玉、千葉、茨城	本しめじ	長野
じゃがいも	鹿児島	チンゲンサイ	静岡	えのきたけ	長野
もやし	栃木	きゅうり	埼玉	米	青森
白菜	茨城	大根	千葉	卵	青森
キャベツ	茨城、千葉、神奈川	しょうが	長崎	豚肉	群馬、岩手、茨城
ピーマン	茨城	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手、群馬

### ★ 給食費入金のお願ひ ★

6月の給食費の引き落とし日は、6月4日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足等で引き落とし不能の場合は、19日(火)に再引き落としいたします。