

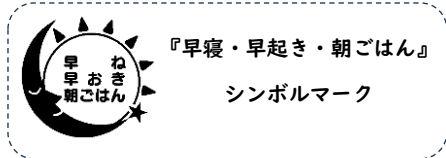


給食だより 6月号

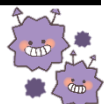


練馬区立光が丘第二中学校

本格的な梅雨を迎えるこれからの時期は、気温と湿度が高くなるため、食中毒に注意が必要です。
今まで同様、しっかり手洗いを行いましょう！



食中毒予防の三原則



「つけない」「増やさない」「やっつける」



皆さんが出来ることはまず、菌を「つけない」ことです。手指を介して細菌が他の人や食品に移ることがあります。石鹸を使ってしっかり手洗いすることは基本で、有効な手段です。給食室では“2度洗い”を徹底し、手洗い後のアルコール消毒も毎回行います。

また、利き手で洗う反対側の手はよく洗えるそうですが、逆に利き手は洗い残しが多いそうです。意識することで洗い残しを減らし、清潔にして食事をしましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

みなさんは食事の時、食べ物を口に入れた後、しっかりと噛んで食べられていますか？ 日々の食事をおいしく食べるためには、普段の生活から歯や口を守るための行動が大切です。

噛むことで【むし歯予防】【脳の活性化】【味覚の発達】など様々な効果を得ることができます。

よく噛むためには・・・

ひと口で「30回」噛むように意識する



背筋をのばして、姿勢よく！

かみごたえのある食べ物を食べる



ごぼう



いか



れんこん



豆

＜6月の献立紹介＞

・6/11(木) 練馬キャベツの回鍋丼、五目野菜スープ、さくらんぼ

練馬産キャベツを使った一斉給食の日として、キャベツをたっぷり使った回鍋丼が登場します。



6月に使用する主な食材の産地(予定)

いんげん	千葉県	ほうれん草	埼玉県・茨城県	大根	千葉県
かぼちゃ	茨城県・沖縄県	ブロッコリー	埼玉県・長崎県・福岡県	たまねぎ	練馬区・兵庫県
こまつな	東京都	きゅうり	練馬区	にんにく	青森県・香川県
チンゲン菜	静岡県	ごぼう	青森県	キャベツ	練馬区
にら	茨城県・栃木県	しょうが	茨城県	白菜	茨城県・群馬県
にんじん	茨城県・千葉県	セロリー	長野県	もやし	栃木県
ねぎ	千葉県・茨城県	ぜんまい	国産	れんこん	茨城県
ピーマン	宮崎県	さくらんぼ	山形県	米	青森県
牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・山形県・秋田県・宮城県・北海道				