

# 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！

『早寝・早起き・朝ごはん』  
シンボルマーク★



## 食中毒予防の三原則（食中毒菌を）「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は基本ですが有効な手段です。給食室では“2度洗い”を行ったり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月は『食育月間』です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行されてから、『食育』という言葉も随分浸透してきました。「食育基本法」によると、「食育とは様々な経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること」とあります。

現在、ファストフードや中食と呼ばれるお惣菜等、手軽に食べられるものが溢れています。だからこそ自分で食を選択する能力が必要だと思えます。卒業後も健やかな心身を育むため、この能力を身に付けて欲しいという願いを込めて、日々給食を提供しています。

特別なことをする必要はなく、「毎日朝ごはんを食べる」「家族で食卓を囲む」ことも食育に繋がります。

また、「食事の手伝い」や「買い物に行く」ことを通じて食品の表示や産地を知り、食についての知識や関心を高めることもできると思えます。私たち大人も改めて知る良い機会かもしれません。

## 6月の献立紹介

・6/5（水） 練馬キャベツの回鍋井、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井が登場します。

6/4～10は『歯と口の健康週間』です。給食でも良く噛んで食べられるような献立が登場します！よく噛むことで、味覚の発達や歯の病気予防、脳のはたらきをよくするはたらきなどがあります。いつもより噛むことを意識して食べてみましょう。

## 6月に使用する主な食材の産地（予定）

ねぎ	茨城県・千葉県・青森県	ピーマン	茨城県	さやいんげん	千葉県
かぼちゃ	鹿児島県・沖縄県	白菜	茨城県・群馬県	小松菜	瑞穂町
れんこん	茨城県	にんじん	千葉県・埼玉県	たまねぎ	練馬区
にら	茨城県、栃木県	葉ねぎ	千葉県、静岡県	キャベツ	練馬区
ごぼう	群馬県	生姜	高知県	大根	練馬区
緑豆もやし	栃木県	にんにく	青森県	きゅうり	練馬区
豆もやし	栃木県	じゃがいも	長崎県	りんご	青森県
水菜	茨城県	ブロッコリー	埼玉県	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、青森県、秋田県、宮城県、北海道		