

平成 23 年度

練馬区立石神井東中学校

6月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

6月に入り雨の季節になりました。気温の変化が大きく湿度の高い日が続きます。今月中旬には定期考査も控えていますので、体調管理には十分気をつけましょう。朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。

食中毒に注意しましょう

梅雨の季節は高温多湿になるため、特に食中毒が発生しやすいといわれています。肉の生食（ユッケ）による集団食中毒のニュースが連日報道されていたのは記憶に新しいところです。

★予防のポイント★

① 生肉は食べない 肉は中心部までよく焼く



② 基本は手洗い

・ 生肉を扱った後、調理や食事の前、トイレの後などには石鹸でしっかり手を洗いましょう。

③ 清潔に保つ

・ 生肉を扱った包丁やまな板、ボールなどの調理器具はよく洗った上で、熱湯や塩素系漂白剤で十分に消毒しましょう。

・ 生野菜やサラダなどを調理する時は肉・魚などの調理器具と区別しましょう。生野菜などはなるべく生肉などを扱う前に調理するのもひとつの方法です。

(ねりま食品衛生だより より)



手洗い行動チェック！

当てはまるところにチェックしてみましょう



- 手を洗うのは面倒だから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふるったり、服でふいている
- つめはのばしたまま
- 石鹸は使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友達とよくハンカチの貸し借りをする



⇒チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石鹸を使い、洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

今月の旬の食べ物

あじ そらまめ さくらんぼ びわ

◆6月の献立より◆

- *6月4日虫歯予防デーにちなみ、カミカミメニューを取り入れました。
- 2日 カミカミサラダ さきいかの入ったかみごたえのあるサラダです。
- 20日 儀助煮 大豆・ちりめんじゃこを揚げて甘辛いたれをかからめました。カルシウムもたっぷりとれるメニューです。
- 17日食育の日は東北応援メニューです。五穀ごはん・さんまの筒煮・きゅうりの梅和え・岩手県の郷土料理ひつつみ汁を予定しています。

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は6月10日です。