

6月給食だより



校長 市川 昌彦
栄養士 別府 晴美

6月に入り雨の季節を迎えます。気温も上がり、湿度の高い日が続くので、体調管理には十分気を付けましょう。5日は運動会（予備日 8日）、28日から30日には期末試験があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えていきしょう。

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛などの症状が起きる病気のことです。夏場は、特に細菌による食中毒が多くなります。「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
---	--	---

6/4~6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

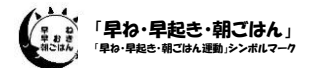
今月の献立から

4日（金）運動会献立	5日（土）の運動会に向けて、チキンカツカレーがです。
9日（水）練馬区産キャベツ	食育の地産地消を目的に練馬区産キャベツを使用した、ホイコーロー丼の献立です。
10日（木）歯と口の健康週間	よく噛む献立です。
18日（金）九州の郷土料理	高菜を使用したチャーハンが出ます。
23日（水）アメリカの献立	オリンピックの年に因んで、世界の献立を入れました。

4月のおもな食材（ ）は、産地です。

米（岩手）、牛乳（東京都・群馬・岩手・青森・宮城・北海道）
鶏肉（岩手・宮崎）、豚肉（茨城）、ししゃも（カナダ・ノルウェー）、さば（ノルウェー）、鮭（北海道）、メカジキ（台湾）、ちりめんじゃこ（宮崎）、じゃがいも（鹿児島）、玉ねぎ（北海道）、人参（静岡）、大根（千葉）、キャベツ（神奈川）、小松菜（練馬）、ほうれん草（群馬）、いちご（静岡）・オレンジ（愛媛）

給食費の納入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（木）です。



6

月の使用予定食材産地情報

練馬区内産 きゃべつ ・ きゅうり ・ 大根 ・ 玉葱 ・ にんにく ・ 小松菜 ・ 枝豆

都内産物 むろあじ（八丈島） ・ 冷凍ブルーベリー（小平市）