

令和4年度

練馬区立石神井東中学校

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。4日は運動会（予備日 7日）、27日から29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。

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>
---	---	---	---

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。

今月の献立から

- | | |
|-----------------|--|
| 3日(金) 運動会献立 | 翌日の運動会に向けて、チキンカツカレーがです。 |
| 8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(金) 歯と口の健康週間 | よく噛む献立です。 |
| 20日(月) 食育の日 | 九州の郷土料理。高菜を使用したチャーハンが出ます。 |

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。
--	--	---

5月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	じゃがいも	鹿児島・長崎	グリーンピース	鹿児島
鶏肉	宮崎	玉ねぎ	北海道・佐賀・兵庫	小松菜	練馬・東京
豚肉	群馬	人参	徳島・静岡	ほうれん草	群馬
ししゃも	カナダ・ノルウェー	大根	千葉	チンゲン菜	茨城
さば	ノルウェー	キャベツ	愛知	えのき	長野
しらす	愛媛	白菜	茨城	美生柑	愛媛
えび	インドネシア	かぶ	千葉	レモン	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(金)です。



「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」