



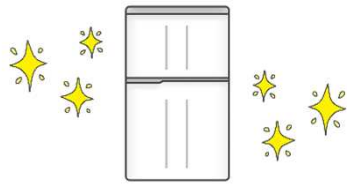

6月給食だより

令和5年6月
練馬区立
石神井西中学校

6月は季節の変わり目で、急な気温変化や湿度上昇によって体調を崩しやすくなります。早寝早起き朝ごはんを心がけて、健康管理に努めましょう。また、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。いつまでも美味しくご飯を食べるためには、健康な歯を保つことが大切です。日頃の食事からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

<家庭で出来る食中毒予防ポイント>

梅雨に入ると気温や湿度が高くなり、食中毒の危険性が高まります。食中毒予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。

<h3>菌をつけない</h3>  <p>手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないよう、手洗いを徹底しましょう。また、手に付着した雑菌は、水だけでは取り除けません。指の間や爪の中まで石鹸で洗いましょう。</p>	<h3>菌を増やさない</h3>  <p>細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下で停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、買ってきた食材はなるべく早く冷蔵庫に入れましょう。</p>	<h3>菌をやっつける</h3>  <p>ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上の過熱が目安です。特にお肉は食中毒の原因になる細菌が高確率で付着しています。新鮮かどうかにかかわらず、よく加熱して食べましょう。</p>
--	---	--

<5月分主な使用食材の産地>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゃべつ	練馬区	にんにく	青森	赤ピーマン	茨城	ピーマン	茨城	青梗菜	静岡
もやし	栃木	セロリ	茨城	えのきだけ	長野	小松菜	埼玉	白菜	茨城
人参	埼玉、徳島	にら	栃木	デコポン	熊本	ごぼう	青森	大根	千葉
じゃがいも	鹿児島	糸三つ葉	千葉	さやいんげん	千葉	里芋	宮崎	長ねぎ	茨城
たまねぎ	北海道	れんこん	茨城	ぶなしめじ	長野	生姜	長崎	きゅうり	千葉
ししゃも	アイスランド	精白米	秋田	グリーンピース	鹿児島	清見	愛媛	鶏肉	岩手
えび	マレーシア	赤いか	ペルー	するめいか	青森	しらす	高知	豚肉	群馬
さば	ノルウェー	かつお	静岡						

<6月の1人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	778	31.8	26.7	388	3.7	283	0.48	0.58	34	8.1	3.2

<今月の献立から>

7日：練馬きゃべつ一斉給食「ねり丸キャベツの回鍋肉丼」
練馬区の事業で、区内の全小中学校で一斉に練馬産のキャベツを使用した給食を提供します。地場野菜ならではの新鮮なおいしさを味わってください。

学校給食費の納入にご協力ください！
6月の引き落とし日は、6月30日（金）です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。