



給食だより

令和4年5月31日
練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



梅雨の季節に入り、雨が多くなると憂鬱な気分になることもありますが、1日3食しっかり食事をとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。6月4日から10日の1週間は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするためになくてはならないものです。「よく噛んで食べる」ことは健康な歯を守るだけでなく唾液が出ることで、虫歯を予防する効果もあります。普段から柔らかいものに片寄らないよう、噛みごたえのある食品を食べるように心がけていきましょう。

～今月の給食～

☆6月8日 ねり丸キャベツの日

練馬区内の小中学校で練馬産キャベツを使用した一斉給食を行います。献立は、キャベツをたっぷり使用した「ホイコーロー丼」です。練馬区はキャベツの生産量が都内1位で、練馬区の農地の約4割がキャベツ畑です。地域の農家の方に感謝し、収穫したての新鮮で美味しいキャベツを味わってくださいね。

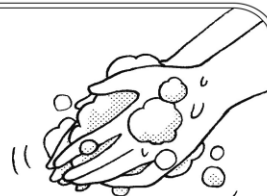
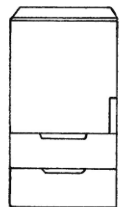
☆「歯と口の健康週間」

9日…きびごはん・いかのチリソース・ファイバーサラダ・けんちん汁
きびごはんの「きび」は黄色い小さな粒でもちもちとした食感です。ファイバーサラダには、食物繊維のたっぷり入ったの切り干し大根を使用したとても歯ごたえのあるサラダです。

10日…かみかみ丼・塩昆布和え・さつま汁
かみかみ丼には、ごぼう・れんこん・エリンギ・こんにゃくな 歯ごたえのある野菜をたくさん使用しています。

食中毒が増える季節です！

梅雨や夏の時季は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。



水分補給を しっかりしよう！

6月になり、蒸し暑い季節になってきました。体育の授業や汗をかいた後、喉が渇いていなくても、休み時間には水分補給を心がけるようにしましょう。

☆給食費の引き落とし☆

今月の引き落としは
6月20日(月)
となります。
残高不足にならないよう
ご確認お願いいたします。