6月 給食だより

平成３０年　５月３０日
西東京市立東伏見小学校
校　長　清水　宣宏
栄養士　大橋　菜歩子

お天気にも恵まれ、運動会が無事に終わりました。どの学年も３週間の練習の成果が発揮できた素敵な運動会になりました。ほっとするのも束の間で６月はプールが始まります。
学習に意欲的に取り組むためには、朝ごはんは欠かせません。

６月は食育月間です！

毎年６月は**食育月間**、毎月１９日は**食育の日**です。
第３次食育推進基本法計画では、２０２０年度までに、朝食を欠食する子供の割合を０%にするなど、様々な目標が定められています。
ご家庭でも朝食をしっかり食べること、そして食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

あなたの朝ごはんはどのタイプ？

普段食べている朝ごはんの内容を、更に栄養バランスのよい朝ごはんにするための方法を紹介します。

１ 何も食べていない
又はコーヒーや紅茶、ジュースだけ飲んでいる。

→ **何か食べる習慣を付けましょう！**
果物・乳製品など、食べやすいものから始めてみましょう。洗うだけ、皮をむくだけ、蓋を開けるだけのものだと、すぐ食べられます。
例）バナナ・牛乳・ヨーグルト

２ 何か１品食べている。

(1) 牛乳、乳製品、果物等のどれか１つを食べている。
例）牛乳・ヨーグルト・果物

(2) 主食だけ食べている。
例）ご飯・おにぎり・パン

→ **食べているものに何か１品増やしましょう！**
(1)主食も食べるようにしましょう。
(2)主食以外のものを一品増やして食べましょう。
例）ご飯＋納豆

パン＋牛乳

３ 主食＋何か１品食べている。
例）ごはん＋納豆
パン＋牛乳

→ **主食＋おかずを食べましょう！**
普段食べている朝ごはんに、肉・魚・卵を主としたおかず（主菜）、又は野菜や海藻等を主としたおかず（副菜）を加えましょう。
例）ご飯＋納豆**＋みそ汁**

パン＋牛乳**＋サラダ**

主食・主菜・副菜のそろった
理想の朝ごはん

朝ごはんを食べるための工夫…
- 朝早く起きる(夜は早く寝る)
- 次の日の準備は前日のうちにすませておく

～食べる時間を確保しましょう～

梅雨の季節・・・食中毒に注意！

梅雨の季節が近づいています。「梅雨」は一年の中で最も雨が多く、気温や湿度が高くなるので食中毒も起こりやすくなる時期です。食中毒は軽い症状ですむこともありますが、ときには生命にかかわる重い症状を起こすこともあるので、十分注意が必要です。

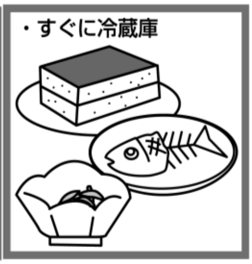
しかし、日頃からちょっとした注意を心がけることで食中毒は防ぐことができます。

下記のことを参考にして、食中毒にかからない生活を心掛けましょう。

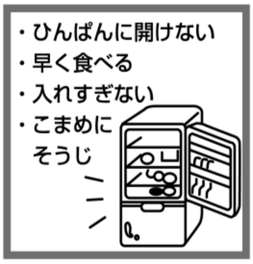
新しいものをきれいに洗って使う

じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる

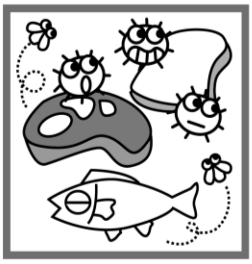
ふきん・まな板などの消毒



食べ残しを置いておかない



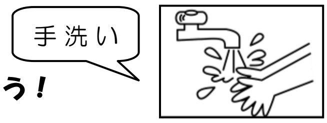
冷蔵庫の中も安心しない

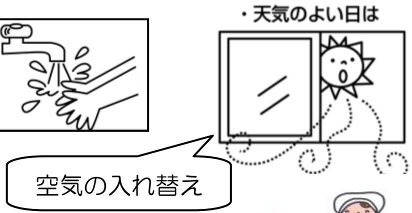


くさったもの、カビのはえたものは食べない

給食室の衛生管理

食べる人も積極的に予防しましょう！





食中毒の三原則を念頭に

食中毒菌を**つけない**工夫（洗う）、

増やさない工夫（温度管理）、

やっつける工夫（加熱する）をして調理しています。

☆ よく洗うことで、**菌をつけない** ☆

- 野菜や果物は、三槽シンクで三回以上洗います。
- 腕まで洗う、念入りな手洗い。

☆ 加熱することで、**菌をやっつける** ☆

- 中心温度を確認します。
- 加熱調理が基本。野菜もミニトマト以外は加熱します。
- 食器類も熱風消毒庫で、消毒保管されています。
- ドレッシングも加熱して、冷ましてから使用します。

6月給食費引落日のお知らせ

引落日：**6月１５日(金)**　　引落額：　低学年・4,370 円　　中学年・4,640 円　　高学年・4,900 円

※お子様一名につき、手数料 10 円がかかります。

再引落日：6月２５日(月)

前日までに、残高の確認をお願いいたします。

	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
5月の主な食材料の産地	精白米	新潟県	**きゃべつ**	**東京都**、茨城県、愛知県	**小松菜**	**西東京市**
	鶏肉	鹿児島県、宮崎県、岩手県	にんじん	愛媛県、千葉県、徳島県	**ズッキーニ**	**西東京市**
	豚肉	熊本県	干ししいたけ	九州・四国	**小ねぎ**	**西東京市**
	ちりめんじゃこ	熊本県	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	にんにく	青森県
	かつお	静岡県	ねぎ	茨城県、埼玉県	しょうが	高知県
	わかめ	徳島県	玉ねぎ	佐賀県、北海道、兵庫県	ごぼう	青森県
	ししゃも	アイスランド	セロリ	長野県、静岡県	きゅうり	群馬県
	いか	青森県	だいこん	茨城県、千葉県	もやし	栃木県