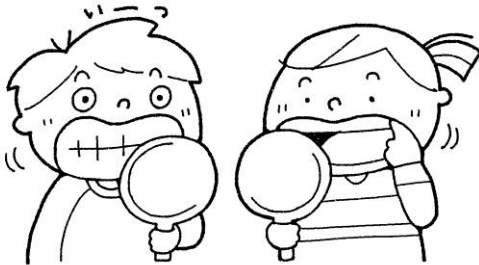


色とりどりの紫陽花がきれいに咲き始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。梅雨の季節はジメジメした蒸し暑い日が続きます。そのため、体調を崩しやすくなり、人間にとっては過ごしにくいですが、食中毒菌は大喜びの季節です。食べ物の適切な管理や、手洗いを徹底し、食中毒を予防しましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間でしっかりして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果

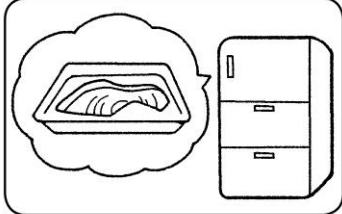
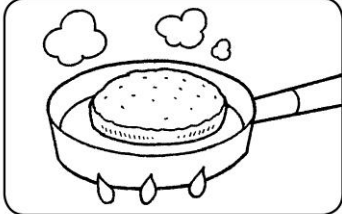
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の3原則

つけない	増やさない	やっつける
		
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。	食品の購入後はできるだけ早く早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。	加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

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」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



5月31日～6月11日 ～読書週間「おはなし給食」～

読書週間に合わせて、本に出てくる料理や本の内容に関連するような料理が給食に登場します！

- 1日：「ヘルシーせんたい だいずレンジャー」に関連して、大豆からできた食べ物づくしの献立にしました。さて、大豆からできた食べ物を何種類使っているでしょうか？
- 4日：「さかなちゃん」の一番最後でしかいされている、「アジのまるごとあげ」を作ります。油でじっくり揚げるので、頭からしっぽまでまるごとバリバリと食べられます！
- 9日：「ルラルさんのごちそう」で、ルラルさんが作ろうと思っていた料理の一つ、「フランスふうえびのクリームスープ」を作ります。ルラルさんは実際に作ることができませんでしたが、名前と材料から想像して作ってみます。
- 10日：「オニじゃないよ おにぎりだよ」に出てくるオニたちが作るような、のりを巻いたおいしいおにぎりを作ります。

☆これらの本は、図書室や図書館にあるのでぜひ読んでみてください！



★6月の給食費引き落としは 8日(火) です。

再引き落としは 21日(月) です。

未納とならない様に、前日までに残額のご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	食品名	産地名
5月の主な食材料の産地	米	新潟県	ちりめんじゃこ	宮崎県	にんじん	静岡県・徳島県	しょうが	高知県
	豚肉	群馬県	きゅうり	西東京市・埼玉県	白菜	茨城県	にんにく	青森県
	鶏肉	岩手県	キャベツ	西東京市・愛知県・群馬県	にら	茨城県	グリーンピース	鹿児島県
	かつお	静岡県	ごぼう	熊本県・青森県	もやし	栃木県	さやいんげん	千葉県
	さわら	長崎県	長ねぎ	西東京市	ピーマン	茨城県	かぶ	千葉県・青森県
	ししゃも	アイランド	大根	千葉県	ほうれん草	西東京市・群馬県・埼玉県	トマト	茨城県
	さば	千葉県	玉ねぎ	佐賀県・兵庫県	小松菜	埼玉県	赤ピーマン・黄色ピーマン	茨城県
	えび	インドネシア	じゃがいも	鹿児島県・静岡県	さやえんどう	千葉県	デコボン	熊本県
	いか	ペルー	セロリ	静岡県	レタス	西東京市	メロン	茨城県