

令和5年 6月 1日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム(小・中) 牛乳
魚のコチュジャン風味 ひじきのマリネ ABCスープ



【ひとロメモ】

食事前に手洗いすることの大切さを確認しよう

(心身の健康)

みなさんは、給食の前にきちんと手を洗っていますか？学校で活動している手にはたくさんの目には見えないバイ菌やウイルスがついています。そのため、そのまま給食の配膳をしたり、今日のパンのように直接手に持って食べたりすると、バイ菌やウイルスがみなさんの口の中へ入り病気に感染してしまうかもしれません。

今日は手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、親指、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水で泡をしっかり、洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

正しく手洗いをして、安全に給食を食べましょう。

令和5年 6月 1日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 肉団子とキャベツのスープ煮
かぼちゃのかのこ揚げ フルーツポンチ



【ひとロメモ】

背筋を伸ばして良い姿勢で食べよう

(心身の健康)

食事の時、机にひじをついたり、お椀を持たずに食べて猫背になっていたり、足を組んだりして座っている人はいませんか？このような姿勢で食べると食べ物の消化が悪くなり、見た目にも美しくありません。

食事をする時には、いすに深く腰をかけ、背筋をのばして背もたれに寄りかからないようにし、机と体の間は、こぶし1つ分あけましょう。また、ひざを90度に曲げて足の裏をしっかりと床につけるようにします。

姿勢は、相手に対する心を表す形の基本となります。食事時の姿勢が悪いと印象が悪くなるだけでなく、食事を作ってくださった方に感謝の気持ちを表せません。

お椀を持って、背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。

令和5年 6月 1日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小・中：黒豆きなこクリーム)
牛乳 魚のコチュジャン風味
ひじきのマリネ ABC スープ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり、玉ねぎ、
じゃがいも、パセリ、にんにく



【ひとロメモ】

手をよく洗おう

(社会性)

今日のめあては、「手をよく洗おう」です。

ムシムシ、ジメジメした、つゆの季節になりました。1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」ですが、まず私たちが給食の時間にできる予防法は「つけない」ことです。「つけない」というのは、すなわち、給食の準備をする前に一人一人が石けんを使って、しっかり手洗いをする、ということです。手洗いをしていない状態だと人間の手には約100万個ものバイ菌がいると言われてます。手のバイ菌は、水だけの手洗いで約1万個に減り、石けんを使って30秒手洗いすると約数百個に減ると言われています。

健康で元気に過ごすためにも石けんできていねいに手を洗い、きれいなハンカチでふくことを習慣づけましょう。