

令和5年 3月 13日(月) 中央学校給食センター

【献立名】 手巻きずし 手巻きのり 牛乳 (卵焼き・牛しぐれ煮)
(ツナきゅうり) 根菜汁



【ひと口メモ】

手をしっかり洗おう

(食品を選択する能力)

みなさん、食事の前の手洗いは、きちんとできていますか？手はきれいに見えても目に見えないばい菌がたくさんついていきます。特に手巻きずしは手を使って食べるので、手を丁寧に洗って清潔にしておくことが大切です。

手洗いがきちんとできたかどうか、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、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水であわをしっかりと洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

手洗いをきちんとして食事をするように心がけましょう。

令和5年 3月 13日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き
切干大根のごまあえ 豚汁



【ひとロメモ】

切干大根について知ろう

(健康によい食事のとり方)

旬の時にたくさんとれた野菜を、長い間保存する方法の一つに乾燥させるという方法があります。冷蔵庫がなかった時代、生活の知恵として考え出され、今も受け継がれています。

今日の給食に出ている切り干し大根もその一つで、秋から冬にたくさんとれた大根を、細く切って乾燥させたものです。乾燥することで、独特のうまみや甘味が出てきます。

給食では、煮物やあえものなどによく使っています。カルシウムや鉄、ビタミンDなどがたくさん含まれているので、成長期みなさんにしっかり食べてほしい食品です。

その他、腸のはたらきをよくする食物せんいも多いので、生活習慣病の予防のためにも役立ちます。しっかりかんで食べましょう。

【献立名】手巻き寿司 牛乳
(牛しぐれ煮・厚焼き玉子・ツナきゅうり)
根菜汁

《今日の丸亀産の食材》
さといも、葉ねぎ、
大根



【ひと口メモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(心身の健康)

今日のめあては、「食べる前の手洗いの大切さを知ろう」です。

今日は手巻きずしです。みなさん、手をきれいに洗えていますか。手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらおうようにしましょう。