

令和4年 6月 30日(木) 中央学校給食センター

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



【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ィ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、バイ菌やウィ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4年 6月 30日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ
ひじきとツナのサラダ オレンジ 【中】キャンディチーズ



【ひとロメモ】

なすやトマトの色について知ろう

(食品を選択する能力)

太陽の日差しが強い季節です。日に当たるほど、なすやトマトの色はむしろ濃くなっていきます。野菜の色には、生物が生存する上で大切な働きがあることがわかり、注目されるようになりました。

もともと植物は動くことができないために、子孫を残すには動物に実を食べてもらい、種をまきちらす方法があります。そのためには、なすの紫やトマトの赤のように色が目立ったほうが良いというわけです。

それだけでなく、野菜の色には、わたしたち体の病気や老化の原因を防いでくれる働きがあることもわかってきました。

今日はなすとトマトのスパゲティです。健康のために夏野菜をしっかりとりましょう。

令和4年 6月 30日(木) 飯山学校給食センター

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

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ、チンゲン菜、
玉ねぎ



【ひとロメモ】

丁寧に手洗いをしよう

(社会性)

今日のめあては、「丁寧に手洗いをしよう」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鹸で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。