

平成 29 年 7 月 6 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 パインパン 牛乳 さけのマリネ 春雨サラダ
豆腐とコーンのスープ



【ひと口メモ】

石けんを使って手を洗おう

(食事と安全・衛生)

みなさんは、給食の前に石けんを使って、手を洗っていますか。手はいろいろなものを触るため、汚れやすいところです。きれいに見えていても汚れやばい菌がついていることがあります。

手洗いが不十分で汚れやばい菌がついたままだと、食事をした時に食べ物を通して体の中に入り込み、それが食中毒の原因になります。

汚れやばい菌は、水だけで洗うよりも、石けんを使って洗った方が落ちやすくなります。手を洗う時は、石けんをよく泡立ててから洗いましょう。



平成 29 年 7 月 6 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

米粉パン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 かぼちゃサラダ ココア豆



【ひと口メモ】

かぼちゃについて

(健康に良い食事のとり方)

みなさん、暑くなってきて食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしていませんか。

きょうの給食に使われている「かぼちゃ」には、カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなど、たくさんの栄養があります。これらは、つかれた体をもとにもどしたし、血液の流れをよくする効果があります。

食欲がなくなってしまうと、栄養がたりなくなることもあります。そんなときにかぼちゃを食べると栄養の調整役になってくれますよ。夏バテ予防にも効果があるので今が旬の「かぼちゃ」をしっかり食べましょう

平成 29 年 7 月 6 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

パン 牛乳 さけのマリネ
春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ



【ひとロメモ】

手洗いをしっかりしよう！

いつも、給食の前には、手洗いをしていますね。手は、いろいろなものを触るので目に見えないバイ菌がたくさんついています。

給食は、みなさんが安心して食べられるように調理されています。食中毒を防ぐのは、作る側だけではなく、食べる側も気をつけなければいけません。

その食中毒を予防する基本は、手洗いです。

食事の前には、必ず手洗いをしましょう！

