

平成 29 年 9 月 5 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】セルフハンバーガー ケチャップソース 牛乳
野菜とソーセージのスープ ヨーグルト



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

9月になっても、まだまだ暑い日が続くので、食中毒には十分注意しなければいけません。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、目に見えないバイキンがたくさんついています。特に、パンは手を使って食べるので、手をじゅうぶん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、あわ立てましたか？
- 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、食中毒を起こすバイキンを、食べ物といっしょに、口から入れないようにしましょう。



平成 29 年 9 月 5 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

黒糖パン 牛乳 ポトフ かぼちゃサラダ ピオーネ



【ひと口メモ】

旬の果物「ピオーネ」について

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には「ぶどう」があります。ピオーネという種類で、酸味は少なく甘みがあり、粒が大きいので食べごたえがあります。ピオーネは、岡山県や山梨県でたくさん作られていて、最近では種がない「種なしピオーネ」の栽培が盛んです。

「ぶどう」には、ビタミンCやポリフェノール、クエン酸といった栄養素が特にたくさん含まれています。疲れをいやし、抵抗力を高めてかぜなどの病気を防ぐ働きがあります。旬の「ぶどう」の甘みをしっかり味わっていただきましょう。

平成 29 年 9 月 5 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフバーガー 牛乳

野菜とソーセージのスープ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

チンゲンサイ・玉ねぎ・きゅうり



【ひと口メモ】

しっかり手洗いしよう！

手はいろんなものに触れ、その手で目や鼻、口を触ることで感染症の原因となる細菌やウイルスを取りこんでしまいます。また、爪が伸びていると、爪と指の間に菌が繁殖してしまいます。爪は短く切っておきましょう。

手洗いは病気から身を守る簡単で大切な方法です。
しっかり手洗いをしましょう。

