

平成 29 年 11 月 30 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン きなこ揚げパン (東中・綾中) いちごジャム (幼なし)  
牛乳 ポトフ マカロニサラダ バナナ



【ひとロメモ】

## 野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日は、野菜についてお話します。給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

3択クイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量は、どれくらいでしょう。

- ① 約70g      ②約120g      ③約200g

正解は、②の約120gです。生の野菜では、両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。毎日両手いっぱいの野菜を食べるのは難しそうですね。でも、炒めたり、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、約片手1杯分になります。工夫して野菜をとりましょう。

平成 29 年 11 月 30 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン いちごジャム 牛乳 チリコンカーン  
ポテトサラダ みかん



【ひと口メモ】

## 「手洗い」について

(食事と安全・衛生)

みなさん、給食の前の手洗いは、きちんとできましたか？手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌や、ウィルスがついています。

手についた細菌やウィルスが、食べ物といっしょに口に入ることによって、いろいろな病気が起こります。特に、冬はインフルエンザが流行したり、ノロウィルスによる食中毒が起こりやすくなります。ですから、特に食事の前には、石けんをつかって手のひら、手の甲、手首、指の間、つめの部分などを、きれいに洗う必要があります。

寒いからといって水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にある細菌やウィルスはとれません。石けんの泡で包み出すように、よくこすり洗いをしましょう。

平成 29 年 11 月 30 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン (小中) いちごジャム  
(揚げパン: 飯山北小)  
ポトフ マカロニサラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ・セロリー・きゅうり



【ひと口メモ】

# 時間内に食べよう!

食事は、周りの人と楽しく食べると、よりおいしく感じますね。もちろん、給食でも同じですが、給食は決まった時間内に食べないと周りの人が困ることもあります。

食事中、気が散ると食べるスピードがゆっくりになるので、身の回りの整理整頓をして、食べ終わるまでは集中して食べましょう。また、自分が食べ終わっても、食べている友達の迷惑にならないよう、マナーよく、楽しい給食時間にしましょう。

