

平成 30 年 1 月 23 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ビーフシチュー  
ブロッコリーの中華風サラダ バナナ



【ひとロメモ】

## 手洗いを丁寧にしよう

(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、ウイルスがついています。手についた

細菌やウイルスが、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。今の時期は、インフルエンザが流行したり、ノロウイルスによる食中毒も起こりやすい時期です。食事の前には、石けんを使って手のひら、手の甲、手首、指の間、つめの部分などを、きれいに洗いましょう。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、細菌やウイルスはとれません。

清潔な手で、給食をいただきます。



平成 30 年 1 月 23 日 (火) 第二学校給食センター

【献立名】

コッペパン いちごジャム&マーガリン 牛乳 牛肉ときのこのソース煮  
さつまいもサラダ 金時にんじんの松葉揚げ



【ひと口メモ】

## 金時にんじんについて

(健康によい食事のとり方)

今日の給食には、金時にんじんが使われています。香川県では、坂出市と観音寺市で主に栽培されていて、生産量は日本一です。金時にんじんの特徴は、普段食べているにんじんよりも色が赤いことや、肉質が軟らかくて甘味が強いことなどです。

金時にんじんは、お正月のおせち料理に欠かせない食材として、年末を中心に栽培されています。

今日は、ちりめんじゃこと一緒に、青のり粉を混ぜた衣で揚げています。おいしくいただきます。

平成30年 1月 23日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン 牛乳 ビーフシチュー  
ブロッコリーの中華風サラダ バナナ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく・キャベツ



【ひとメモ】

# ブロッコリー

ブロッコリーは、ビタミンCが豊富で、鉄分も多く含まれています。ビタミンCは鉄分の吸収を助けてくれるので、ブロッコリーを食べると、むだなく鉄分を体に取り入れることができ、貧血予防になります。カロテンや食物繊維も多く、体がさびつくのを防いだり、皮ふを保護したりする働きがあります。

たっぷりと栄養がつまった魅力的な野菜ですね。

