

【献立名】 ポークカレー 牛乳 ごまネーズサラダ

バナナ (9月4日給食中止の為、いりこのオリーブオイル焼きからバナナに変更しました。)



【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。特にパンや果物は手を使って食べるので、手を丁寧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、泡立てましたか？
- 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と洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

手あらいをきちんとし、食中毒を起こすばい菌を食べ物と一緒に口に入れないようにしましょう。

【献立名】

焼き鳥丼 牛乳 和風サラダ とうふのみそ汁 オレンジ
(9月4日給食中止の為、オレンジを追加しました。)



【ひとロメモ】

「元気の秘密について考えよう」

(健康によい食事のとり方)

9月17日は敬老の日です。日本は世界的に見ても、長寿といわれています。その中でも、長野県の平均寿命は全国で男性は2位、女性は1位の長寿県です。

このようになるまでに長野県ではさまざまな取り組みが行われ、現在も続いているそうです。取り組みの中に「貝たくさんみそ汁」運動というものがあります。これはもともと塩分をとる量が多かったため、みそ汁の実を多くすることで塩分を含む汁を飲む量を減らすためのものでした。その結果、野菜の摂取量を増やすことにもつながったそうです。

みなさんの周りにも、元気なお年寄りがいると思います。毎日元気に生活している人には元気の秘密があるのかもしれませんが、ぜひ、話を聞いて、自分たちにできることを実践してみましよう。

平成30年 9月 5日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ポークカレーライス 牛乳

ごまねーずサラダ バナナ(9月4日給食中止の為、
いりこのオリーブオイル焼きからバナナに変更しま
した。)

《今日の丸亀産の食材》
米、じゃがいも、きゅうり、
玉ねぎ



【ひとロメモ】

(社会性)

楽しく食べよう

今日のめあては「楽しく食べよう」です。

私たちは、仲間と一緒に食事をします。学校では、先生や友だちと一緒に食べていますね。他人をいやな気持ちにさせないように、楽しく会食するためには、守らなければいけないマナーがあります。

食事の話は、だれでもが話に加われる内容で、楽しいものもいいですね。例えば、スポーツやテレビの話題、食べ物、料理の話などです。また、話をする時の声の大きさも、グループの中でわかる程度の声の大きさにしましょう。口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりをするのもマナー違反です。

みんなで気持ちよく、そして楽しく給食の時間を過ごしましょう。