

【献立名】 小型コッペパン 牛乳 ボンゴレスパゲティ  
切り干し大根のサラダ スパイシービーンズ



【ひと口メモ】

## 衛生に気をつけよう

(食事と安全・衛生)

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんを使って、丁寧に洗いましょう。

手洗いがしっかりできても、目に見えない菌が周りにたくさんついています。特に、床はトイレとつながっているところなので、給食の食器カゴ、食缶、フタは絶対に床に置かないようにしましょう。

また、給食が始まる前に給食当番の健康チェックをすることになっていますが、はき気や下痢などの症状がある人は必ず当番を代わってもらうようにしましょう。

これらのことに気をつけて、みんなで給食の環境をより衛生的になるよう整えましょう。

【献立名】

レーズンパン 牛乳 鶏肉ときのこのグラタン 海藻サラダ  
野菜スープ 小魚アーモンド



【ひとロメモ】

## 衛生に気をつけよう

(食事と安全・衛生)

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る時期です。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって、丁寧に洗いましょう。

手洗いはしっかりできて目には見えない菌が周りにはたくさん付着しています。特に床はトイレとつながっているところです。給食の食器カゴ、食缶、フタは絶対に床に置かないようにしましょう。

また、給食が始まる前に給食当番の健康チェックをすることになっていますが、はき気や下痢などの症状がある人は当番を代わってもらうようにしましょう。

これらのことに気をつけて、みんなで給食の環境をより衛生的になるよう整えましょう。

平成 30 年 12 月 4 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 小型コッペパン 牛乳  
ボンゴレスパゲティ 切干大根のサラダ  
スパイシービーンズ

《今日の丸亀産の食材》  
にんじん、にんにく、チンゲン菜



【ひと口メモ】

## 牛乳のカルシウム

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「牛乳のカルシウムについて知ろう」です。

寒くなってきたので、「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすくなっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、日本は外国に比べて、その摂取量が不足がちといわれています。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまうとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものがありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲みましょう。