

平成 31 年 3 月 14 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 セルフバーガー (ひじきハンバーグ・ゆで野菜)
牛乳 ポトフ



【ひとロメモ】

手洗いの仕方を知ろう

(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、食べ物と一緒に口に入ることで、いろいろな病気が起こります。特に今の時期は、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、きれいに洗う必要があります。

今日のように、パンを手にとって食べるときには、特に注意が必要ですね。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。石けんの泡でつつみ出すように、こすり洗いをしましょう。

平成 31 年 3 月 14 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 元気サラダ
丸亀産レタスいりABCスープ



【ひとロメモ】

よくかんで食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさんは、食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることには3つの良いことがあります。

まず一つ目は、食べ物の消化を助けることです。よくかむことで、口の中で食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざることで、お腹の中で栄養が吸収されます。

二つ目は、脳のはたらきを高めます。よくかむことで脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

三つ目は、歯の病気を予防します。よくかむと、口の中にだ液がよく出ます。このだ液には、口の中をきれいにするはたらきがあります。

よくかんで、健康な体を作りましょう。

平成 31 年 3 月 14 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

セルフバーガー (ひじきハンバーグ・ゆで野菜)

牛乳 ポトフ

《今日の丸亀産の食材》

パセリ、キャベツ、白菜



【ひと口メモ】

手洗い

(食事環境の整備)

今日のめあては、「食べる前の手洗いの大切さを知ろう」です。

手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食 当番をかわってもらえるようにしましょう。