

令和2年 12月 1日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉のママレード焼き
ブロッコリーのごまドレッシングあえ クラムチャウダー



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

冬の時期は、水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになっていませんか。手はさまざまなものにふれるため、細菌やウイルス、汚れがつきやすいので、手をきれいに洗うことは、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症を防ぐ上でとても重要です。

指さきを水で流しただけの場合は、手についた細菌を洗い落とすことができず、菌が多くのかってしまいます。石けんを使って丁寧に手を洗うようにしましょう。

また、指と指の間や指先、手首などは洗い残しやすいところです。石けんをつけるだけでなく、よく泡立てて洗うことが大切です。

かぜなどにかからないためにも毎日、手洗いをしっかり行いましょう。

令和2年 12月 1日(火) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 さけとほうれん草のクリーム煮
れんこんサラダ キウイフルーツ



【ひとロメモ】

冬野菜 ほうれんそうについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

ほうれんそうの外の葉は、下の葉になるほど、四方八方に伸び出て、タンポポの葉のような形をしています。

すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる形です。また葉を立てずに地面に広げるので、風の影響も少なくなります。こうした形は、ほうれんそうがもともと冬の寒さの中で育つ野菜だからです。

寒さに耐えて、養分をたくわえるからこそ、おいしくなる、冬が旬の野菜なのです。

今では1年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。ビタミンCは冬のほうれんそうは夏の3倍にもなります。今日は丸亀でとれたものを「さけとほうれんそうのクリーム煮」に使っています。冬野菜のほうれんそうをいただきましょう。

令和2年 12月 1日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き
ブロッコリーのごまドレッシングあえ
クラムチャウダー

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり じゃがいも
チンゲン菜 セロリ



【ひと口メモ】

手洗いをしっかりしよう

(食事と安全・衛生)

今日のめあては「手洗いをしっかりしよう」です。

冬は、インフルエンザやノロウイルス、新型コロナ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よ。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整えましょう。