

令和2年 12月 2日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
白菜のおかかあえ いものこ汁



【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、必ず石けんを使って、丁寧に洗いましょう。

手洗いがしっかりできて、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、はき気や腹痛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。

令和2年 12月 2日(水) 第二学校給食センター

【献立名】 中華丼 牛乳 大学芋 もやしと水菜のサラダ



【ひとロメモ】

食事の前の手洗いの大切さを知ろう

(食品を選択する能力)

手には目に見える汚れだけでなく、目には見えにくく小さなごみやほこりがたくさんついていることがあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、そしてノロウイルスなど、食中毒の原因となるウイルスは、小さなごみやほこりよりもさらに小さく、人間の目で見ることはできません。一見、きれいそうに見える手にもたくさんのウイルスがついていることはよくあります。

ウイルスはちょっと変わった生き物です。自分の力で仲間を増やすことができません。人間などほかの生き物の、のどや腸などの細胞に入り込み、その細胞が増えるしくみを利用して自分の仲間を増やします。仲間がどんどん増えてくると、熱やせき、腹痛などをひきおこします。ですから、ウイルスによる病気を予防するためには、まず体の中にウイルスを入れないことがとても大切なのです。食事の前はせっけんをよくあわだてて、しっかり手洗いをしましょう。

令和2年 12月 2日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
白菜のおかかあえ いものこ汁
(中)黒糖ビーンズ

《今日の丸亀産の食材》
白菜 小松菜 春菊
チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

かぜを予防しよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「かぜを予防しよう」です。

かぜやインフルエンザを予防するためには4つのポイントがあります。

まず1つは、外出時にマスクを着用し、人が多いところへの外出を控えること。そして2つめは外から帰ったら、必ず手洗い、うがいを実施すること。特に、手は色々なものを触るので、汚れや菌がついています。爪の間や指の間、手首などのポイントもよく洗いましょう。3つめは、寒くても定期的に部屋の換気をすること。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。そのため、定期的な換気は室内での空気感染を防ぐことにつながります。そして4つめは、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけること。睡眠不足や、ストレスは、免疫力の低下を招きます。十分に休養を取り、好き嫌いをせず、3食必ず食事を摂りましょう。免疫物質の元となるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることが大事です。