

令和3年 2月 4日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 鮭のマリネ
ひじきとツナのサラダ 豆腐とコーンのスープ ミックスナッツ (中のみ)



【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触れるため、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。

指先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、菌が多く残ってしまいます。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3年2月4日(木) 第二学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 豆とソーセージのスープ煮
五目サラダ キウイフルーツ



【ひと口メモ】

牛乳のカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

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、もともと土壌にカルシウムが少ない日本は外国に比べて、その摂取量が不足し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。

牛乳以外にもカルシウムを多く含んでいる食べ物もありますが、牛乳のカルシウムは体に吸収されやすい形になっています。成長期の今、毎日給食につく牛乳を将来に備え骨に貯金するつもりで飲んでみましょう。

令和3年 2月 4日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】米粉パン 牛乳 さけのマリネ
ひじきとツナのサラダ 豆腐とコーンのスープ
(中) ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》
キャベツ 小松菜
チンゲン菜 にんじん



【ひと口メモ】

スプーンの使い方

(食事と文化)

今日のめあては「スプーンの使い方を知ろう」です。

今日は給食を食べるのに、スプーンがついていますね。おはしで食べるときと同じで、スプーンで食べるときにもマナーがあります。

まずは、持ち方を説明します。スプーンの正しい持ち方は、えんぴつを持つときのように親指と人差し指、中指で軽く支えるように持ちます。スープを飲むときは、ポタポタと落ちないように、スプーンの70%程度まですくうようにしましょう。また、スプーンは口にまるまる入れるのではなく、スプーンの縁に口をつけるようにしていただきましょう。食器にガチャガチャとあてて音を出すのはマナー違反です。正しいマナーで食べるように気をつけましょう。

そして、使い終わったスプーンは、調理員さんが洗って下さることを考えて、きちんとそろえて、スプーン入れに片付けましょう。