

令和3年 5月27日(木)

中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き  
ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ



【ひとロメモ】

## しっかり手を洗おう

(食事環境の整備)

みなさんは、給食の前に丁寧に手を洗いましたか？

ちょっと水でぬらす程度で洗っても、手についたバイキンを洗い流すことはできません。石鹸でていねいに洗い、水で十分に洗い流しましょう。そして、清潔なハンカチでふきましょう。

今日の給食のように手で持って食べるパンの時には、特に手洗いを丁寧にすることが大切です。

また、給食当番はみんなの給食を運んだり、配膳したりする大切な仕事があるので、しっかり手を洗いましょう。

令和3年 5月 27日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー 元気サラダ  
甘夏かん



【ひとロメモ】

## 甘夏かんを味わおう

(心身の健康)

「甘夏かん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。

果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏かん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防したりする働きがあります。また、クエン酸は疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和3年 5月 27日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン

牛乳 ジャがいものチーズ焼き  
ごぼうのサラダ チンゲン菜のスープ

《今日の丸亀産の食材》

きゅうり 玉ねぎ  
チンゲン菜 パセリ



【ひとロメモ】

## 手をよく洗おう

(食事と安全・衛生)

今日のねらいは、「手をよく洗おう」です。

みなさんは、給食前に必ず手洗いをしていますよね？手洗いは、食中毒を予防する3つのきまり、① 菌をつけない ② 菌を増やさない ③ 菌をやっつける、のうち、一番最初の ①菌をつけない にあたります。

手の中で、菌がたくさんひそみやすいところは、爪や指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわです。これらの場所を特に注意して手洗いをしましょう。また、水だけではなく、せっけんを使って洗い、きれいに泡を流しましょう。最後に清潔なハンカチで手を拭いたら手洗い完了です。

自分のためにはもちろん、当番の人は周りの人のためにもきちんと手洗いをしましょう。