

令和3年 6月 3日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 ナン 牛乳 ドライカレー 元気サラダ 焼きプリンタルト(小・中)



【ひとロメモ】

食事前に手洗いをすることの大切さを確認しよう

(食事と安全・衛生)

今日は、栗熊小学校のリクエスト給食です。

みなさんは、給食の前にきちんと手を洗っていますか？学校で活動している手にはたくさんの目には見えないバイ菌やウィルスがついています。そのため、そのまま給食の配膳をしたり、今日のナンのように直接手に持って食べたりすると、バイ菌やウィルスがみなさんの口の中へ入り病気に感染してしまうかもしれません。

今日は手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、親指、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水で泡をしっかり、洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

正しく手洗いをして、安全に給食を食べましょう。

令和3年6月3日(木) 第二学校給食センター

(献立名) さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 白身魚の香味揚げ
小松菜のごまドレッシングあえ 新玉ねぎのスープ



【ひとロメモ】

たまねぎの働きについて知ろう

(食文化)

今から3000年以上昔、エジプトのピラミッドを作っていた人たちは、重い岩を人の力だけで高く高く積み上げていました。暑い砂漠での作業の中、食欲を出すために食べていたのが、「たまねぎ」です。

たまねぎを食べると胃の中の粘膜が刺激され、消化液がたくさん出て、食欲の増進につながります。また、たまねぎは、元気をつけたいときに薬としても食べられていたそうです。

たまねぎをしっかり食べて、食欲を増進させ、他の食べ物からの栄養もとれるようにしてこれからの暑い季節を乗り越えましょう。

【献立名】ナン

牛乳 ドライカレー

元気サラダ 焼きプリンタルト

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

手洗いの大切さ

(食事環境と衛生)

今日のめあては、「手洗いの大切さについて」です。

ムシムシ、ジメジメした、つゆの季節になりました。

1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので、食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。食中毒予防の3原則は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ですが、まず私たちが給食の時間にできる予防法は「つけない」ことです。「つけない」というのは、すなわち、給食の準備をする前に一人一人が石けんを使って、しっかり手洗いをする、ということです。

手洗いをしていない状態だと、人間の手には約100万個ものバイ菌がいると言われています。手のバイ菌は、水だけの手洗いで約1万個に減り、石けんを使って30秒手洗いすると約数百個に減ると言われています。

健康で元気に過ごすためにも石鹸でていねいに手を洗い、きれいなハンカチでふくことを習慣づけましょう。