

令和4年 2月 10日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 黒糖パン 牛乳 鮭のガーリック焼き  
元気サラダ ジュリアンスープ ガトーショコラ(小・中)



【ひとロメモ】

## 手をしっかり洗おう

(食事と安全・衛生)

今日の給食は南中学校のリクエスト献立です。

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4年 2月 10日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ  
マカロニサラダ りんご



【ひとメモ】

## 牛乳のカルシウムについて知ろう

(心身の健康)

寒い時期は「冷たい牛乳は飲みにくいな。」そんな気持ちになる人もいますね。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、もともと土の中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がありますが、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4年 2月 10日(木)

飯山学校給食センター

【献立名】黒糖パン

牛乳 鮭のガーリック焼き

元気サラダ ジュリアンスープ ガトーショコラ

《今日の丸亀産の食材》

にんにく キャベツ

セロリ パセリ



【ひと口メモ】

## 楽しく食べよう

(楽しく会食すること)

今日のめあては、「楽しく食べよう」です。

食事は家族や友だちなど、多くの人と一緒に食べて、よりおいしく感じることができます。

給食では、みんなで一緒に同じものを食べますね。同じ料理を「おいしい！」と共感しあえると、もっと楽しい給食時間になります。

今日の給食では、人気のあるメニューやデザートも登場しています。給食の後、マスクをつけて、おいしかったメニューや好きな給食のメニューについて話してみるのも楽しいですね。

楽しい給食時間を過ごせるように工夫してみましょう。