

令和5年 11月 30日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(垂水小・南中は揚げパン) チョコ大豆バター(小・中)  
牛乳 ポトフ マカロニサラダ



【ひと口メモ】

## 手をしっかり洗おう

(食品を選択する能力)

これからの時期は、水道の水も冷たくなり、つい手洗いがおろそかになってしまいます。手はさまざまなものにふれるため、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、菌が多くなってしまう。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5年 11月 30日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 小型コッパン 牛乳 きのこの和風スパゲティ  
五目サラダ りんご



【ひとメモ】

## しっかり手洗いをしよう

(社会性)

かぜやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができません。人間の体の中に侵入して、人間の体に悪さをします。

ウイルスが体内に入るルートを「感染経路」といいますが、かぜやノロウイルスでは、汚れた手についているウイルスが、目や鼻、口などの粘膜を通して体内に入る接触感染がとても多いとされます。そのため外出した後の食事の前の手洗いは、ウイルスの侵入を防いでくれるとても有効な予防法なのです。

食事の前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

令和5年 11月 30日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 (小・中：チョコ大豆バター)  
(富熊小学校・こども園：あげパン)  
ポトフ マカロニサラダ

《今日の丸亀産の食材》  
キャベツ、パセリ



【ひと口メモ】

## 野菜を食べよう

(心身の健康、食文化)

今日のめあては「野菜を食べよう」です。

今日は野菜についてお話しします。給食には毎日たくさんの野菜が使われています。野菜には、肌をきれいにし、体の調子を整え、おなかの掃除をして、みなさんの体を健康に保つための働きがたくさんあります。

では、3択クイズをします。みなさんが1回の食事で食べるとよい野菜の量はどれくらいでしょう。

①約70g ②約120g ③約200g (5秒まつ)

正解は、②の約120gです。生の野菜では両手をおわんの形にして、その上に乗る分くらいだといわれています。毎日両手いっぱいの生の野菜を食べるのは難しいですね。ですが、炒める、ゆでる、煮るなどの調理をすれば、かさが減り、片手約一杯分くらいになります。

ちなみに、今日の給食では1人約120gくらい野菜を使っています。みなさんも工夫をして野菜を食べることを意識しましょう。