

令和6年 5月 30日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 鮭のマリネ 海藻サラダ
ミネストローネ



【ひとロメモ】

しっかり手を洗おう

(心身の健康)

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6年 5月 30日（木） 第二学校給食センター

（献立名） 小型コッペパン 牛乳 あさりの和風スパゲティ
スパイシービーンズ ひじきのマリネ キャンディチーズ



【ひとメモ】

牛乳の栄養をとろう

（健康によい食事のとり方）

みなさんに質問です。人の体の骨はどうなっていくと思いますか？

- ①生まれてから、ずっと同じ骨のまま。
- ②骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、大きくなっていく。

答えは・・・②です。体の骨は毎日少しずつ壊れて外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

骨や歯をつくる栄養素のカルシウムを多く含むたべものに牛乳があります。そのため給食には毎日牛乳が出るのです。

今は生涯で一番成長する時期なので、牛乳を給食で一本、給食がない日にも飲むことがおすすめです。

令和 6 年 5 月 30 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳
さけのマリネ 海草サラダ
ミネストローネ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり



【ひと口メモ】

手 洗 い

(食品を選択する能力)

今日のめあては、「手洗いをしよう」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、1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。