令和６年　　11 月　14 日（木）　　中央学校給食センター

【献立名】　　コッペパン　　牛乳　　チリコンカーン
れんこんサラダ　　ヨーグルト

【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おとすことができず、菌が多くのこってしまいます。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６年　１１月　１４日（木）　　第二学校給食センター

（献立名）　　コッペパン　　牛乳　　チリコンカン
れんこんサラダ　　ヨーグルト

【ひとロメモ】

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、口などの粘膜を通っ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　6 年　11 月 14 日（木）　　飯山学校給食センター

【献立名】　コッペパン　牛乳
チリコンカーン　れんこんサラダ
ヨーグルト

≪今日の丸亀産の食材≫
きゅうり　小松菜

【ひと口メモ】

旬のれんこんについて知ろう

（食文化）

れんこんの旬は 9、10 月ぐらいから冬にかけてです。れんこんは、お店では節ごとに切って売られていますが、水田の泥の中ではこの小さなれんこんがいくつもつながっています。れんこんを水田にうえると、全長 8m ぐらいにもなります。

栄養的には、ビタミン C や食物繊維、抗酸化作用が強いポリフェノールの一種などがあります。

今日の給食では、「れんこんサラダ」にれんこんを使用しています。シャキシャキとした食感を味わいながら、残さずいただきましょう。