

令和 7 年 2 月 27 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(中3はセレクト揚げパン) チョコ大豆バター (小・中) 牛乳
白菜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

手をしっかり洗おう

(心身の健康)

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7年 2月 27日(木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮
菜花のサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル いちご



【ひとメモ】

いちごの栄養とおいしい食べ方について知ろう

(食品を選択する能力)

いちごにはビタミンCが多く含まれていて、10粒ほど食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。

ビタミンCは、ひふや血管を丈夫にするとともにウイルスに対する抵抗力を高めて病気にかかりにくくする働きがあります。

いちごは冬から春にかけて旬のくだものです。香川県でとれた旬のいちごを食べてビタミンCをしっかりととりましょう。

令和 7 年 2 月 27 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (小6 きなこあげパン) (小・中)チョコ大豆バター
牛乳 白菜と肉団子のスープ煮
ポテトサラダ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜



【ひとロメモ】

食べる前の手洗いの大切さを知ろう

(心身の健康)

手は、いろいろなものを触るため、目には見えない汚れや菌、ウイルスなどがついていることがあります。そして、その汚れを別の場所に運んでしまいやすいところです。

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを通してノロウイルスが口や鼻から入って感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。アルコールによる消毒がきかないため、予防には石けんを使った手洗いが効果的です。指と指の間や親指、手首など、洗い残しやすいところに注意して、ていねいに洗うようにしましょう。

また、体調が悪い時は、先生に伝えて給食当番をかわってもらいましょう。