

令和 7 年 4 月 17 日（木） 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 カレービーンズ
海藻サラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

しっかり手を洗おう

（心身の健康）

みなさんは給食の前の手洗いを、きちんとしていますか。ちょっと水でぬらす程度で洗っても、手についたばい菌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7年 4月 17日（木） 第二学校給食センター

（献立名） コッペパン 牛乳 ささみのレモンソース煮
ポテトサラダ 春野菜のスープ 【中】 昆布大豆



【ひとロメモ】

成長期に必要な栄養を知ろう

（食事の重要性）

新年度になり、身体計測が行われていますね。1年前にくらべて身長がぐんと伸びたり、筋肉がついて体が大きくなったりした人もいます。急激な成長に伴い血液の量が増え、体が一生懸命血液を作っても追いつかず貧血になることがあります。

貧血になると、めまいや息切れ、頭が痛くなるなどの症状があらわれます。

しっかりと食事から栄養をとり、体調を整えて学校生活をすごしましょう。

令和 7 年 4 月 17 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳

カレービーンズ

海藻サラダ

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》

キャベツ 小松菜



【ひと口メモ】

しっかり手洗いをしよう

(心身の健康)

みなさんは、給食の前に石けんでていねいに手を洗いましたか？

ばい菌はトイレや運動場、教室の中にもたくさんいます。また、みなさんの手にも目には見えないばい菌やウイルスがたくさんついていきます。ウイルスがついた手で食べ物を食べると、ウイルスが体の中に入ってたくさん増え、熱が出たり、おなかが痛くなったりしてしまいます。そのため、きちんと洗う必要があります。

手を水でぬらしただけでは、ばい菌やウイルスはきれいに落ちてくれません。石けんをしっかりと泡立てて、ていねいに手を洗うようにしましょう。そして清潔なハンカチで手をふきましょう。