

令和7年 11月 13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）メープルジャム（小・中）牛乳  
ポークビーンズ れんこんサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひと口メモ】

## 手をしつかり洗おう

(心身の健康)

これから時期は、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。

かぜなどにかかるためにも毎日、手洗いをしつかり行いましょう。

令和7年 11月 13日 (木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 【小中】メープルジャム 牛乳 ポークピーンズ  
れんこんサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル



【ひと口メモ】

## 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 7 年 11 月 13 日 (木) 飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン（こども園・飯野小：きなこ揚げパン）  
(小・中) メープルジャム 牛乳  
ポークビーンズ れんこんサラダ  
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»

にんにく パセリ  
きゅうり 小松菜



【ひと口メモ】

## 手洗いをきちんとしよう

(心身の健康)

みなさんは、給食前に必ず手洗いをしていますね。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。