

令和7年 12月 18日 (木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン（郡家小は揚げパン） 黒豆きなこクリーム（小・中） 牛乳
キャベツと肉団子のスープ かみかみサラダ 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。

かぜなどにかかるためにも毎日、手洗いをしっかり行いましょう。

また、今日はかみかみデーです。しっかりかんで食べましょう。

令和7年 12月 18日 (木) 第二学校給食センター

(献立名) 米粉パン 牛乳 うずら卵とほうれん草のクリーム煮
ひじきとツナのサラダ りんご



【ひと口メモ】

冬野菜 ほうれん草について知ろう

(食品を選択する能力)

ほうれんそうの外の葉は、下の葉になるほど、四方八方に伸びて、タンポポの葉のような形をしています。

すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる形です。また葉を立てずに地面に広げるので、風の影響も少なくなります。こうした形は、ほうれんそうがもともと冬の寒さの中で育つ野菜だからです。

今では1年中手に入るほうれんそうですが、夏と冬では、おいしさはもちろん、栄養価もまったく違います。ビタミンCは冬のほうれんそうは夏の3倍にもなります。

今日は「うずら卵とほうれんそうのクリーム煮」に使っています。冬野菜のほうれんそうをいただきましょう。

令和 7 年 12 月 18 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】

コッペパン（飯山中学校：きなこ揚げパン）
(小) 黒豆きなこクリーム 牛乳
キャベツと肉団子のスープ かみかみサラダ
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 チンゲン菜



【ひと口メモ】

手洗いをしっかりしよう

(心身の健康)

冬の寒い時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

感染症の予防で大切なことは、手洗いです。特に食事の前には、必ず石けんをつかって丁寧に洗いましょう。手洗いはしっかりできても、周りには目に見えない菌がたくさん付着しています。特に床は、トイレとつながっているところです。給食の食器カゴ、食缶、フタは絶対に床に置かないようにしましょう。

また、給食が始まる前に給食当番の健康チェックをすることになっていますが、お腹が痛い時や、はき気などの症状がある人は、当番を代わってもらうようにしましょう。

これらのことに気をつけて、みんなで給食の環境を整えましょう。