

令和8年 6月 23日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 食パン(又はミルクパン) 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
ごまネーズサラダ キャベツと肉団子のスープ



【ひとロメモ】

ていねいに手洗いをしよう

(心身の健康)

梅雨のこの時期は、食中毒をおこすバイ菌が大活躍する時期で、特に衛生に気をつけなければなりません。食中毒の予防には、正しい手洗いが効果的です。学校で活動している手にはたくさんの目に見えないバイ菌がついているので、給食の前には必ず手を洗いましょう。

今から手洗いのチェックをしてみましょう。

- ①石けんをよく泡立てましたか？
- ②指先、指の間、手のひらと甲、親指、手首まできちんと洗いましたか？
- ③水で泡をしっかり、洗い流しましたか？
- ④きれいなハンカチでふきましたか？

正しく手洗いをし、安全に給食を食べましょう。

令和8年 6月 23日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 小型ミルクパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ
アスパラガスのサラダ オムレツ



【ひとロメモ】

オムレツについて知ろう

(食品を選択する能力)

オムレツとオムライスのちがいは、「ごはんが入っているか」と「発祥(ルーツ)」です。

オムレツは、かきまぜた卵に塩、こしょうなどを入れて焼いた世界的な卵料理で、フランス語の「オムレット」が由来となっています。

「オムライス」は、炒めたごはんを卵でつつんだ日本生まれの洋風料理です。名前は、「オムレット」と「ライス」を組み合わせた和製英語で、日本独自のカタカナ語です。

ほかにも「オムレツ」と「オムライス」は料理の分類にちががあります。「オムレツ」はおかずとして朝食の定番の卵料理です。「オムライス」はごはんとなる主食の料理です。

卵はタンパク質の栄養がとれる食品です。オムレツなど卵料理は朝食にもおすすめです。

令和 8年 6月 23日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

食パン 牛乳 かぼちゃのかのこ揚げ
ごまネーズサラダ
キャベツと肉団子のスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ きゅうり
たまねぎ チンゲン菜



【ひとロメモ】

丁寧に手洗いをしよう

(心身の健康)

ムシムシ、ジメジメした、つゆの季節になりました。

1年でもっともたくさん雨が降り、湿度や気温が高いので食中毒を起こすバイ菌が増えやすくなる時期です。食中毒予防の3原則は、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ですが、まず私たちが給食の時間にできる予防法は「つけない」ことです。

「つけない」というのは、給食の準備をする前に一人一人が石けんを使って、しっかり手洗いをする、ということです。手洗いをしていない状態だと人間の手には約100万個ものバイ菌がいると言われていて、手のバイ菌は、水だけの手洗いで約1万個に減り、石けんを使って30秒手洗いすると約数百個に減ると言われています。

健康で元気に過ごすためにも石鹸でていねいに手を洗い、きれいなハンカチでふくことを習慣づけましょう。