

6月給食だより



梅雨の季節が近づいています。これからの時期は気温と湿度が高く、食中毒をおこす菌が活発になります。食中毒だけでなく、胃腸炎やインフルエンザなども、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろなものに触れる手には細菌やウイルスがつきやすいので、手洗いと消毒がとても大切です。こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

6月の給食目標

衛生について関心を深め、清潔に食事をするための環境づくりができる。

「衛生」とは、「健康を保ち、病気の予防や病気を治すこと」です。病気にかからずに健康を保つためには、身のまわりを清潔にすることがとても大切です。とくに食事の時には、口から有害な菌やウイルスが入らないように、十分な手洗いをすること、身支度を整えること、静かに配膳してほこりを立てないことなどに気を付けましょう。

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

気温が上がってきて菌の活動が活発になりますが、冬に比べて水が冷たくないで手洗いはしやすいと思います。自分を守るため、そしてまわりの人を守るために、ゆっくりていねいに洗いましょう。



ハンドソープを泡立てて、20秒以上かけて洗いましょう。清潔なハンカチをお忘れなく！



洗い残しの多い〇の部分、意識して洗いましょう。

衛生的な服装を

- 清潔なエプロンと三角巾をつける
- 髪の毛はなるべく出ないようにする
- 長い髪は束ねておく
- 手をハンドソープでていねいに洗う
- マスクをする
- 長い袖はまくっておく
- 清潔なハンカチやタオルを用意する



アルコール消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

アルコール消毒だけでは、石けんやハンドソープを使った手洗いにはかきません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも石けんやハンドソープを使って手を洗ったほうが、ウイルスをより減らせることが示されています。手洗いとアルコール消毒を合わせて行くと、さらに効果的です。



月	火	水	木	金
6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です。				
よくかんで食べると、食べものの味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、私たちの体にとっても良いことがたくさんあります。5日～8日の給食でも、かみごたえのある食べものを取り入れました(のマークがついている献立です)。				
5日	6日	7日	8日	9日
冷凍りんご ココロ こんにやく サラダ 豚肉とキャベツ のあんかけ丼	グリーン サラダ たらの マスタードソース かけ ABC スープ ごま チーズパン	ひじき煮 とりにく の 照り焼き ごはん きぬ 絹さやの みそ汁	ヨーグルトサワーゼリー わかめ サラダ キムたく ごはん あつあ 厚揚げの 中華煮	給食なし 給食なし
12日	13日	14日	15日	16日
春雨の 炒めもの 大豆ミートの 野菜ボール (2こ) じゃこ わかめ ごはん たまご 卵コーン スープ	マスカットゼリー いんげんと コーンの サラダ チキンカレー ライス	しょうが 風味漬け いわしの かば焼き ごはん とん汁	こまつな サラダ 中華まぜ ごはん ごまタンタン スープ	カレー もやし ごま目 たまご焼き ごはん 和風ポトフ
19日	20日	21日	22日	23日
のりナッツ あえ ごはん 沢煮わん	阿賀野市 減塩こんだて フルーツ サラダ ハンバーグの ケチャップソース かけ グリーン スープ よこわり まる 丸パン	たくあん サラダ ごはん ツナたま丼 ワンタン スープ	きぬわかめの きんぴら さばの ぶりから焼き ごはん じゃがいも のみそ汁	給食なし 給食なし
26日	27日	28日	29日	30日
梅こんぶ あえ ごはん とり だんご汁	ソース ミート コロッケ ママー ライス	きんぎょ 切り干し大根 の焼きそば風 ごはん 厚揚げの みそ汁	フルーツの ゼリーあえ アスパラ 入りピラフ コーン フライ みそ ストローネ	やみつぎ きゅうり ごはん わかめの みそ汁