

# センターだより

## 正しい手洗いと身支度をしよう

みなさんは食事の前にきちんと手を洗っていますか？手は、汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスが付着していることがあります。汚れた手で口や鼻、目の粘膜を触ったり、食べ物に触れたりすることで、細菌やウイルスは体内に侵入してしまいます。食中毒やかぜなどの感染症予防や、自分や周りの人のためにも正しい手洗いの方法を知り、しっかりときれいに洗いましょう。

**給食の前には、必ず手を洗いましょう**

### 上手な手洗い方法

- 1** 手をぬらし、石けんをつけてしっかり泡立てましょう。
- 2** 手の甲・指と指の間・指先手首も忘れずに洗いましょう。
- 3** 流水ですすぎましょう。
- 4** 清潔なハンカチで拭きましょ。

### 水だけ、ちょっとだけの手洗いは細菌やウイルスを喜ばせるだけです！

細菌やウイルスをしっかり落とすために、せっけんをつけて20～30秒手を洗いましょう。

水で簡単に洗っただけでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。



### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう

- 髪の毛が出ないように、ぼうしをしっかりとかぶる
- マスクで鼻と口をおお
- つめは短く切っておき、手をきれいに洗う
- 清潔な給食着を身につける

※手にけがをしている人や、体調が悪い人は、給食当番を交代してもらいましょう。

【お願い】  
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】  
令和8年5月号  
川口市立学校給食センター

今年度のテーマ:

「給食で魚について知ろう！」です。

今月は **かつお** を使った  
献立が登場します！



26日(火)

ごはん・牛乳・ごまみそ汁  
かつおの香味ソース・もやしのサラダ

かつおはサバ科の魚で、全世界の暖かい海に住んでいます。全長40センチから60センチで、寿命は10年位です。かつおの旬は春と秋の2回あり、春のかつおはエサを求めて北太平洋に行くため、「のぼりがつお」と呼ばれています。特に4月から6月頃のものには「初がつお」と言い、味はあっさりとしているのが特徴です。また、秋になると北の方から南に戻ってくるので「もどりがつお」と呼ばれています。

かつおの肉は赤身で、牛肉と比べてたんぱく質、鉄、ビタミンB6も豊富に含まれています。さらにかつおの脂肪には、脳の神経細胞にも使われるDHAも多く、育ち盛りに必要な栄養が詰まった魚です。

給食では、揚げたかつおに香味野菜の入ったソースをかけて提供します。

### 季節の行事 **端午の節句**

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」でもあります。端午の節句には、五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、柏もちなどを食べてお祝いをする風習があります。

柏もちに使われる「柏の葉」は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えないことを象徴します。そのため、子孫繁栄や家の継承を願う意味があるとされています。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

1日(金)には、給食で柏もちが登場します。

