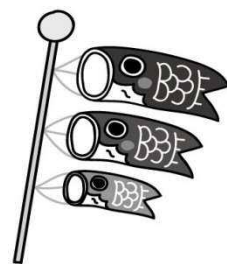


# センターだより



【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7年5月号

川口市立学校給食センター

## 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？手には、目に見えない細菌やウイルスが付着しています。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を予防する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



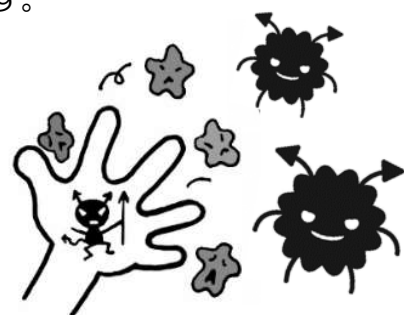
### 上手な手洗い方法



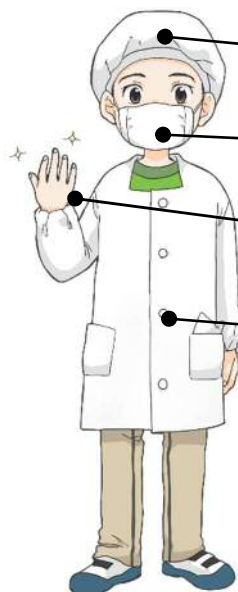
水だけ、ちょっとだけの手洗いは細菌やウイルスを喜ばせるだけです！

細菌やウイルスをしっかりと落とすために、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、つめやしわの中にい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被る

マスクで鼻と口をおおう

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。

今年度のテーマ：

「噛む力を育てよう！」

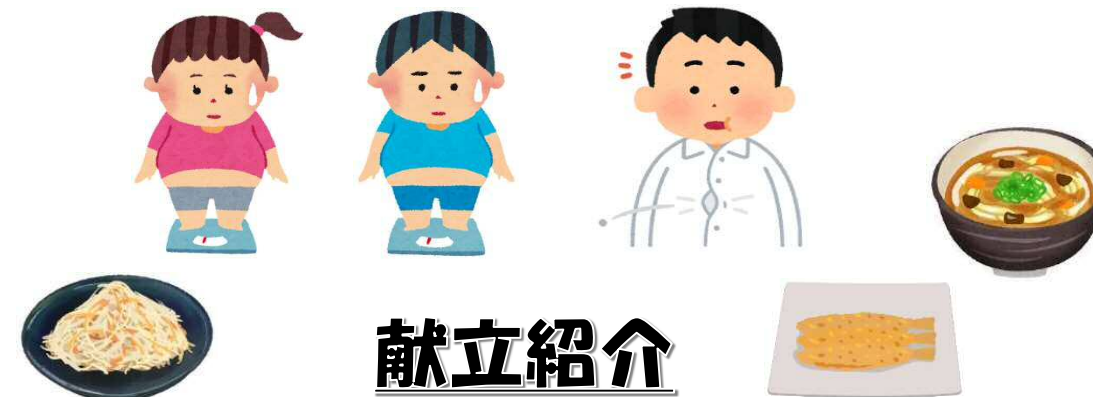
8大効用 ひみこのはがいて



ひ 肥満を防ぐ



よくかまないで食べると、食事の速度が速くなり満腹感を得るまでにたくさん食べなければならなくなって、過食につながります。よくかむことで、食べものを十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。



### 献立紹介

22日(木)  
ごまみそうどん 牛乳  
子持ちししゃもフライ 切り干し大根のサラダ

「子持ちししゃもフライ」のししゃもは骨が柔らかく、頭からしっぽまで食べられる魚です。フライにすることでかみごたえも増しています。また魚の骨には骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

「切り干し大根のサラダ」の切り干し大根は大根を細かく切り、天日で干したあとに乾燥させたもので、食物せんいが豊富です。食物せんいは固いので、よくかんで細かくしてから飲み込むようにしましょう。

「ごまみそうどん」のうどんなどの麺類は、つるつると流し込みやすい食材なので、かむ回数が少ないまま飲み込んでしまうことが少なくありません。よくかむことを意識して食べてみましょう。