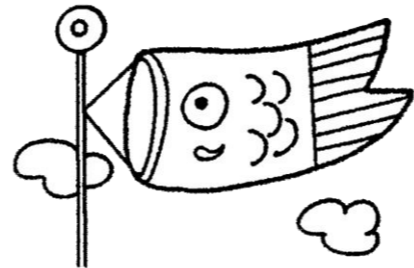


センターだより



＜お願い＞ 食器やスプーンは、
みんなが気持ちよく使えるよう
大切に使いましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和8年5月号

かわぐちしりつもとごうがっこうきゅうしよく
川口市立元郷学校給食センター

衛生に気をつけよう

～正しい手洗いの仕方～

みなさんは食べる前に正しく手洗いができていますか？手には目に見えない菌や汚れがたくさん
ついています。正しい手洗いの仕方を身につけて、体を守りましょう。

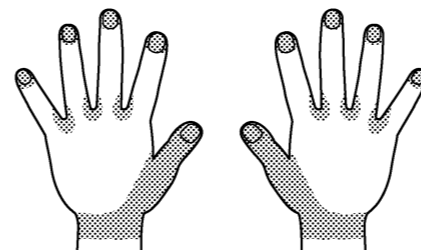
<p>① 石けんをよく 泡立てる。</p>	<p>② 手のひらを こすり合わせる。</p>	<p>③ 手のこうをこする。</p>	<p>④ 指の間もよく 洗う。</p>
<p>⑤ 指先と、つめの 汚れを落とす。</p>	<p>⑥ 手首もしっかりと 洗う。</p>	<p>⑦ 泡を水でよく洗い ながらす。</p>	<p>⑧ きれいなタオルや ハンカチでふく。</p>

ただみじたく 正しく身支度できたかな？

- つめがのびていませんか？
- 手を石けんで洗いましたか？
- 白衣のボタンはとめていますか？
- ぼうしをきちんとかぶっていますか？
- マスクを忘れていませんか？



右下のイラストの色がついている部分は、汚
れが残りやすい場所です。給食当番の人は、
特に意識して洗うようにしましょう。



こんねんと
今年度のこんだてテーマ

きゅうしよく さかな

給食で魚について知ろう！



しょうかい
こんだて紹介

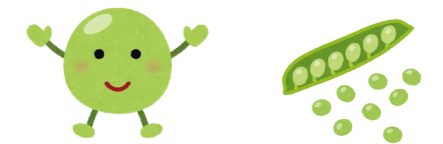
ごはん、牛乳、春キャベツのみそ汁
かつおカツ、ひじきの煮物

【かつお】



かつおは、世界中の温帯から熱帯海域にみられる回遊魚です。
旬は春と秋です。春は「初がかつお」とよばれ脂質が少なく、
秋は「戻りがかつお」とよばれ脂質が多くなります。腹に黒い
しま模様があるのが特徴です。体長は60cmのものが
一般的です。たんぱく質、鉄を多く含みます。またDHA、
EPAはもちろん、血合いに含まれるビタミンB12は魚肉
の中でもトップクラスとされています。

しょうかい こんだて紹介



マーブル食パン、牛乳、グリーンポタージュ
ポークソテーオニオンソース、粉ふきいも

グリーンピースは、さやえんどうのさやの中の豆が成長した
ものです。4～6月頃に旬の時期を迎えます。旬のグリ
ンピースを今回はグリーンポタージュにたっぷり使いまし
た。旬の味を楽しみましょう。