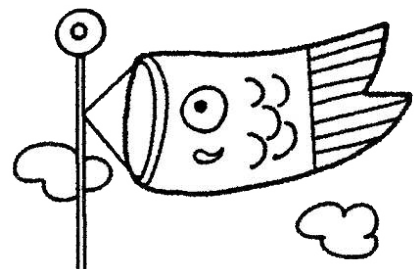


# センターだより



＜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  
大切に近づきましょう。

しょうがせいよう  
小学生用

れいわ ねん がつごう  
令和6年5月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしよく  
川口市立学校給食センター

## 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> 

こんねんと  
今年度のこんだてテーマ



## 丈夫な体をつくろう！

1学期は減塩についてです。食塩をたくさんとってしまうと  
病気になるやすく、日ごろから薄味の食事に慣れておくことが  
大切です。

### 今月の減塩ポイント

#### だしをとる・香味野菜を使う

だしをとったり、にんにくやしょうがなどの香味野菜を使用  
することで、塩分を控えてもおいしく味付けすることができます。

### こんだて紹介 14日(火)

ごはん、牛乳、豚肉とキャベツのしょうがスープ  
鶏肉のにんにくソースがけ、おかかきんぴら

「豚肉とキャベツのしょうがスープ」は、かつお節でだしをとり、  
しょうがを効かせています。

「鶏肉のにんにくソースがけ」のにんにくには、食欲を増進させ  
る効果のある成分が含まれています。さらに、ソースをあとからか  
けることで、塩味をより感じやすく塩分を控えても美味しく食べる  
ことができます。

「おかかきんぴら」は、いつもの味付けにかつお節をいれること  
で、うまみの効いた仕上がりになります。

だしや香味野菜の香りを感じながら、おいしくいただきます。

### 正しく身支度できたかな？

手を石けんで洗いましたか？

ぼうしをきちんと  
かぶっていますか？

白衣のボタンはとめていますか？

マスクを忘れていませんか？

つめがのびていませんか？

