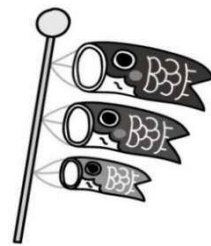


センターだより



【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6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

Q. 手を洗うときに石けんは必要？



A. 手洗いのときに、水だけで洗っている人はいませんか？石けんを使うと、水だけに比べて汚れが落ちやすくなります。石けんを使っているから大丈夫と洗い方がおろそかになってしまっは効果がないので、石けんをよく泡立てて、洗い残しがないように念入りにこすり洗いをしましょう。

Q. 手はどんなときに洗えばいいの？



A. 基本は食事や調理の前、トイレの後、帰宅時などですが、部活動などで手が汚れた後も洗うようにしましょう。人によって手洗いの頻度は変わってきますが、手の洗いすぎも手荒れの原因になり、かえって細菌などがつきやすくなってしまいます。自分の生活に合わせた手洗いを考えてみましょう。

手洗いのポイント

指の間



手首



指先とつめ



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多い場所なので、特に注意して洗うようにしましょう。

給食当番の 衛生チェック！

- 手を石けんできれいに洗いましたか？
- ぼうしの中にかみの毛をきちんと入れましたか？
- 清潔な白衣を着ていますか？
- マスクは鼻までおおっていますか？
- つめは伸びていませんか？



～今年度のテーマ～

丈夫な体をつくろう！

1学期は**減塩**献立が登場します。

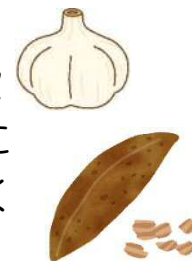
17日(金) ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのしょうが入りスープ

鶏肉のにんにくソースがけ おかかきんぴら りんごゼリー

「豚肉とキャベツのしょうが入りスープ」は、かつお節でだしをとり、しょうがを十分に効かせています。だしや香味野菜を使用することで塩分を控えた味付けにしました。

「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られます。

いつもの味付けにかつお節をプラスした「おかかきんぴら」は、れんこん・ごぼう・にんじんと、野菜豊富な具材でも香りとうまみを効かせて仕上げることができます。味付けの特徴を感じながら、ぜひ減塩を意識してみましょう。



旬の食材 たけのこ

たけのこは春が旬の野菜で、芽を出すと1日に数センチ伸びるほど早く成長します。うまみがたっぷりで、煮物や汁物などさまざまな料理に使われますが、収穫してから時間が経つと、えぐみが出てきてしまうので、なるべく早いうちに調理をするとよりおいしく食べることができます。たけのこには、胃腸の働きを良くして便秘を予防する、食物繊維が豊富に含まれています。

今月は、7日(火) 若竹みそ汁

22日(水) たけのこごはん に登場します。
旬のたけのこを味わっていただきましょう。

