

給食だより



衛生に気をつけよう



新型コロナウイルスの影響はいまだに続いています。細菌やウイルスの感染予防には手洗いが最も有効な手段です。外から屋内に入った後や、共有のものを触った後、トイレの後、食事の前など、手を洗う機会はたくさんあります。ぜひ、今一度上手な手洗いの方法を再確認しましょう。

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 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

! 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
- 清潔な給食着を身につける
- つめは短く切っておき、手をきれいに洗う

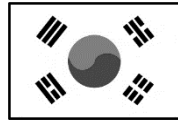
※手にけがをしている人や、体調が悪い人は、給食当番を交代してもらいましょう。

【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。

令和3年5月号
川口市立里中学校
校長 荻上 晃司
栄養士 根岸 美奈

今年度のテーマ：給食で世界を旅しよう！

今月は**大韓民国**をテーマにした献立が登場します！



26日(水)
キンパ風混ぜごはん 牛乳 わかめスープ
鶏肉の韓国風ソースがけ



「キンパ風混ぜごはん」の『キンパ』は、日本の海苔巻きのような韓国料理です。給食用にアレンジして混ぜごはんにしました。韓国人にとって、キンパは身近なファストフードで、街中に多くのキンパ専門店があり、「プンシク」と呼ばれる軽食屋さんでも食べられています。
「鶏肉の韓国風ソースがけ」は、朝鮮半島が発祥の調味料である「コチュジャン」を使った鶏肉の照り焼きです。

旬の食べ物

かわち
河内ばんかん 6日(木)
あまなつみかん 27日(木)

みかんの旬は一般的には冬だと言われていますが、^{かんきつ}柑橘類は一年中各地で様々な品種が出荷されています。中でも、ビニールハウスで温室栽培したみかんは、春から夏に旬を迎えます。冬に旬を迎えるみかんに比べると、酸味が少なく、甘味が強いのが特徴です。見た目はやや小さめで、果肉や果皮はキレイなオレンジ色をしています。

かわち 河内ばんかん

「和製グレープフルーツ」と呼ばれるほど、見た目はグレープフルーツに似ていますが、味は、さっぱりとした甘さでグレープフルーツのような苦味がないのが特徴です。

あまなつみかん

夏みかんを品質改良して作られた果物です。夏みかんより酸味が少なく、食べやすくなっています。