



新学期が始まって、1か月がたちました。新しいクラスでの給食には、慣れてきましたか？

5月に入ると暑い日が多くなります。食中毒の原因となる細菌やかびが増えやすくなるので、身の回りを清潔に保つよう心がけましょう。



5月の給食目標 衛生に気をつけましょう

6 手を洗おう



細菌やウイルスは目に見えないので、汚れていないように見えても、石けんで手を洗うことがとても大切です。手洗い後に手を振って乾かしたり、髪や服を触ったりすると、手洗いの効果がなくなります。手洗い以外にも気をつけることはたくさんあります。給食時間の衛生について、見直してみましょう。

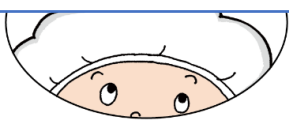
給食当番衛生チェック

給食当番衛生チェック () 中学		月 日 ~ 月 日				
① 下痢、発熱、腹痛、嘔吐をしていない						
② 適切な服装 手指の洗浄ができている		* ①②の両方できたら○ → 給				
名前・出席番号	/	月	/	火	/	水
エプロン①						
エプロン②						

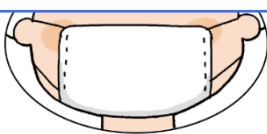
①は食中毒防止のために必要です。感染症の可能性がある場合は給食当番ができません。

②配膳前や食事前には手洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

帽子の中に髪の毛を入れる
(髪が長い人はゴムでまとめましょう)



マスクは鼻までおおう



②きちんと身じたくをととのえ、髪の毛などの異物が給食に入らないようにしましょう。



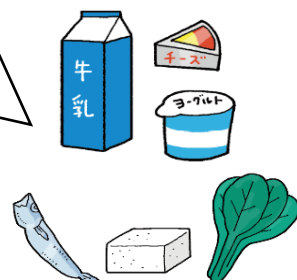
5月の献立テーマ 骨こつメニュー



今月の給食には「カルシウムを多く含む食品」がたくさん登場します。「カルシウム」は、骨や歯を作るもとになる大切な栄養素です。

10代は骨量を増やすことができる時期です。給食でとれるカルシウムは1日に必要な量の約半分です。家の食事でも積極的にカルシウムの多い食品を取り入れていきましょう。

カルシウムの多い食品(牛乳・乳製品・小魚・海藻)は、『6つの基礎食品群』でいうと『2群』です。ほかに、大豆製品や小松菜にもカルシウムが多く含まれます。



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA16日(金)、B15日(木)です。三重県産の食べ物は、10品です。

三重県産の食べものは、米と牛乳の他に下記の通りです。

三重豚のホイコーロウに使用

豚肉・たけのこ・キャベツ・干しいたけ

中華風たまごスープに使用

小松菜・卵・豆腐・青ねぎ



給食クイズ

Q1. 四日市市学校給食センターでは1日に何食の給食を作っているでしょうか？

① 約6000食 ② 約8000食 ③ 約10000食

Q2. 給食は何人の調理員さんで作っているでしょうか？

① 約40人 ② 約60人 ③ 約80人

答えは学校の食育掲示板で確認しましょう♪

