



## 6月の給食目標 ～衛生に気をつけて食事をしよう～

5月14日から、久しぶりに給食が再開されました。皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう、衛生的で栄養バランスの整った給食作りを心がけます。

### 6月・7月の給食献立について

- ジャムやスライスチーズなど、パンの添加物の使用をひかえます。
- 果物は、皮をむく必要があるものの使用をひかえます。

### 給食の前に、きれいに手を洗いましょう!

パンが主食の時、手でちぎって食べますね。食事の前に、きれいに手を洗うことは、とても大切です。

#### 給食当番の衛生チェックについて

給食を準備する前に「下痢・発熱・腹痛・嘔吐」「手指のけが」を確認します。当てはまる人は、当番の仕事をしません。

「衛生的な服装」「手洗い」についても確認します。

### 手洗いが命をすくう!? いつもの手洗いを見直しましょう

世界で5歳の誕生日をむかえる前に亡くなる子どもの数(年間)



約5秒に1人の子どもが命を失っています

#### 自分の命を守るための手洗い

世界では、1日に1万7000人、約5秒に1人の子どもが、5歳をむかえる前に命を失っています。

その多くは、栄養が十分にとれていないこともあって、病気にかかりやすくなっています。

そこで、病気を起こすばい菌を体に入れないためにも、石けんを使った手洗いが大切とされています。

ていねいな手洗いは、簡単にできる『感染症予防』です。



トイレの後、石けんで手を洗う  
男子(シエラレオネ)



正しい手の洗い方を練習する  
子どもたち(ミャンマー)

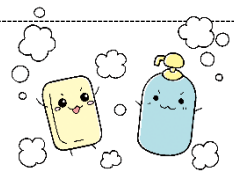


手洗いの大切さを伝える劇の様子(バングラデシュ) 写真: UNICEF

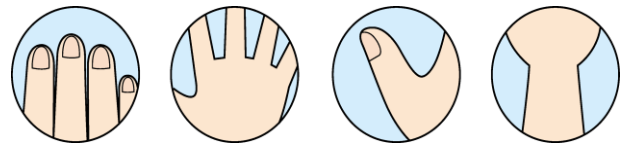


#### いつもの手洗いを見直そう

① 石けんを使っていますか?



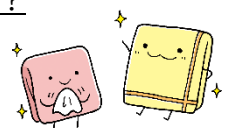
② 洗い残しているところはないですか?



指先 指と指の間 親指 手首

※洗い残しやすいところは特に注意してください。

③ きれいなハンカチでふいていますか?



元気にすごすためにも、  
ていねいな手洗いを心がけましょう。

#### 作ってみよう! 給食レシピ たこサラダ

【材料】 ※4人分のレシピです。

- ・ゆでだこ 50g
- ・フルクトレッシング 小さじ2
- ・アスパラガス 3本
- ・大根 1/8本
- ・ねり梅 3g
- ・砂糖 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3

【作り方】

- ① ねり梅・砂糖・マヨネーズを、混ぜ合わせておく。
- ② たこは薄くスライスし、ドレッシングと和える。
- ③ アスパラガスは斜めに切り、熱湯でゆでる。
- ④ 大根は千切りにし、塩(分量外)をふり、しんなりしてきたら、しぼる。
- ⑤ ②③④を合わせて、①の調味料で和える。

※ねり梅のかわりに、梅干しをきざんで入れてもおいしいです。



カミカミ献立です。  
しっかりよく噛んで食べて、歯やあごをきたえてください。

(1人あたり栄養量) エネルギー 100kcal  
たんぱく質 5.6g 塩分相当量 0.5g