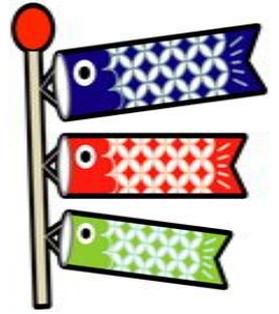


給食だより 5月号

令和6年4月30日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
栄養士

新年度が始まり一か月が経ちました。生徒たちは学校生活に慣れ、給食準備や片付け方も上手になってきました。日々の献立を楽しみにしている様子が伝わってきます。たくさん食べて、心も身体も成長してほしいものです。

5月5日は端午の節句です。こいのぼりやかぶとを飾ったり、菖蒲湯に入ったりします。ちまきや柏もちを食べてお祝いしましょう。



手をしっかりと洗いましょう！

人の手はいろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。手洗いは手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防に有効な手段とされています。

○石けんを使いましょう

手洗いを水だけで済ませている人をよく見かけます。でも、ある調査によると水だけで手を洗うより、やはり石けん（薬用）を使って洗ったほうが手についていた細菌の量が減少することが分かりました。なお、手洗いの効果を上げるため、石けんはしっかり泡立てて使うようにしましょう。

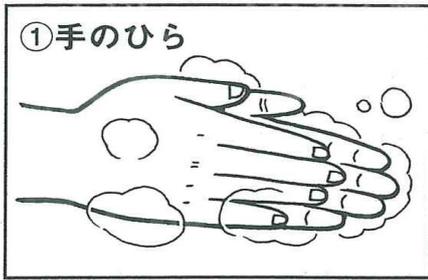
○清潔なハンカチ（タオル）を準備しましょう

石けんを使ってしっかりと手洗いが出来ても、制服や体育着でこすって拭いては意味がありません。手を洗うときは清潔なハンカチやタオルを準備しましょう。

○給食当番さんは特に気を付けて！

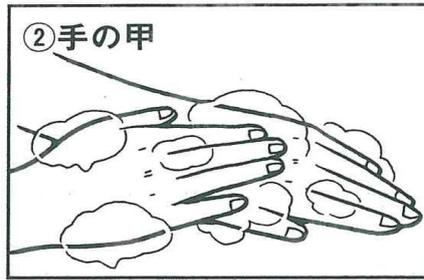
給食当番は、クラス全員の給食を扱うので特に清潔にすることが求められます。自分一人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番はきれいな白衣を身に付け、配る前にしっかりと手を洗いましょう。

家族で実践してください！ 正しい手の洗い方



①手のひら

流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。



②手の甲

手の甲を洗います。



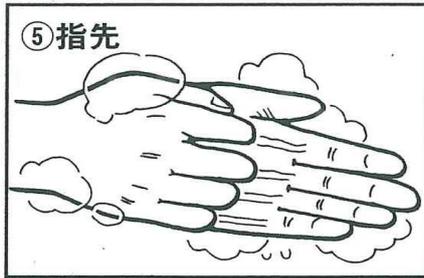
③指の間

手を組むようにして、指の間を洗います。



④親指

片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。



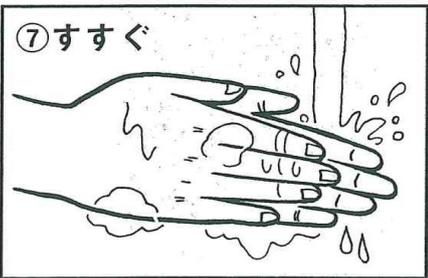
⑤指先

指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。



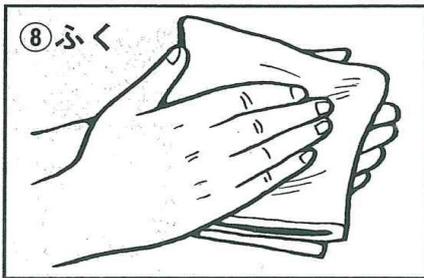
⑥手首

片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。



⑦すすぐ

流水で、手についた石けんをきれいに洗い流します。



⑧ふく

きれいなハンカチやタオルで、しっかりふきます。

いつも指先だけや手のひらしか洗っていない人はいませんか？
本当に効果のある手洗いをしましょう。

今が旬！カツオ

サバ科に属する青魚の一つ。日本ではとても古くから食べられており、かつお節の原料としても利用されてきました。カツオという名前は「身が堅い」＝「堅魚」が由来とされ、漢字で「鰹」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春～初夏に餌を求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」とよびます。初がつおは脂肪分が少なくさっぱりとした味わいですが、江戸時代には「初物」として珍重されていました。戻りがつおは脂肪分が多く、「とろかつお」ともよばれます。マグロとともにツナ缶の原料にも使われます。