

# 6月食育だより

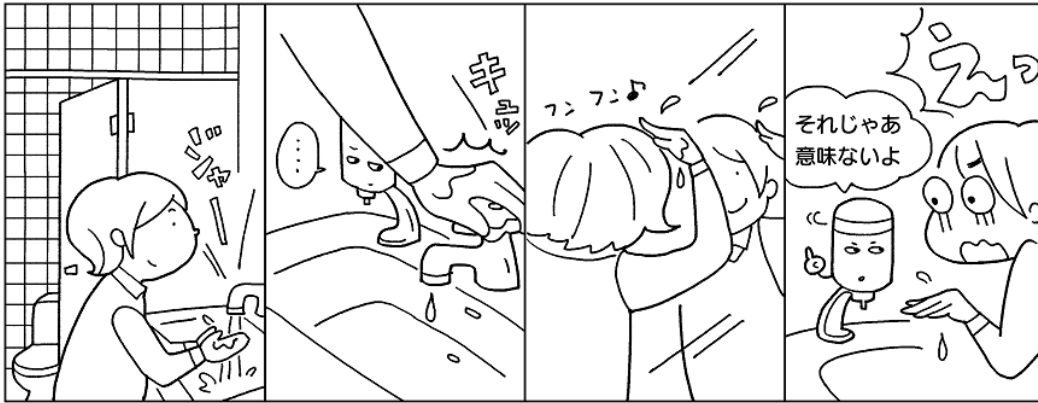
【今月の目標】

衛生的な給食時間

令和2年6月 中学生用

給食センターでは、調理員さんが衛生に気を付けて給食を作っています。その給食をクラスみんなに配る給食当番さんの役目はとても大切です。

## 手洗いのあと、ちゃんとふいてる？



皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒や感染症の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後は髪や服を触らず、清潔なハンカチかタオルでふきましょう。

## Q アルコール消毒さえすれば OK なの？

**A.** アルコール消毒は、石鹸を使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石鹸を使った手洗いのほうがよりウイルスを減らせるということが示されています。

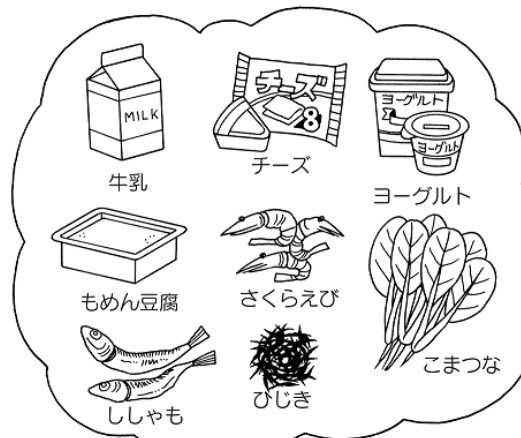
石鹸を使った手洗いと、流水による十分な洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふくことが基本です。そして、場面に応じてアルコール消毒を組み合わせることは効果的です。



## 成長期に必要な栄養がバランス良く入った給食

給食には、成長期に必要な栄養素がバランスよく入っています。必要な量には男女差や個人差がありますが、給食で出されたものは、全ての種類を食べるようにしてください。

さて、今回の臨時休校中、みなさんの家庭での食生活はどうでしたか？給食では毎日牛乳が出てきますが、牛乳などの乳製品を摂取していましたか？健康な歯や骨の形成に欠かせない大切なカルシウム、食事ですっかり補いましょう。



カルシウムが多い食品大集合！

