

# 給食だより

令和2年度 6月

〈西能美学校給食共同調理場〉

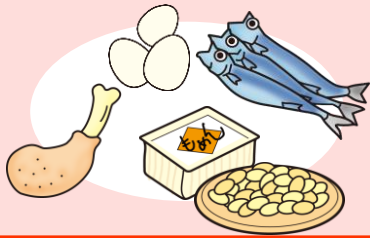
## 食べ物を上手に組み合わせせて食べましょう！

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせせて食べるようにしましょう。

### 赤色の食べ物

おもに体をつくるもとになる

魚、肉、卵、大豆、大豆製品



牛乳・乳製品、小魚、海藻



### 黄色の食べ物

おもにエネルギーのもとになる

米、パン、めん、いも、砂糖



油、ごま、ナッツ類



### 緑色の食べ物

おもに体の調子を整えるもとになる

色のこい野菜 (緑黄色野菜)



色のうすい野菜 (淡色野菜)

くだもの、きのこ



みんながそろえば 栄養満点！



## 手を清潔にして食事をしましょう

手洗いを2回繰り返すと、ウイルスの除去効果があがる!?

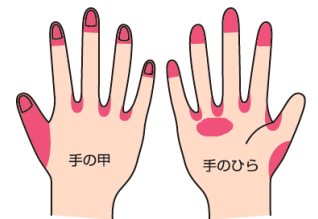
手洗い方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
ハンドソープで10秒もみ洗い	数100個 (約0.01%)
後、流水で15秒すすぎ	約数個 (約0.0001%)

出展：国立医薬品食品衛生研究所 ノロウイルスによる食中毒の現状と対策

今回のコロナウイルス対策のため、手洗いの大切さや、手洗いの方法など、たくさんの方がメディア等で紹介されています。

2回洗いも取り入れて、洗い残しが多いところに注意して洗っててください。

色の濃い部分が洗い残しの多いところです。→



## 学校からの給食メッセージ

- 4/6 (月) 久々の給食、超うまかったです。やっぱりお昼は給食がいいです。 [大柿中3年]
- 4/7 (火) 一年生は「いいごはんが食べれてよかったな」と言っていると思います！ [中町小4年]
- 4/8 (水) 沖美ベジタのいちごがおいしかったです。 [三高小6年]
- 4/10 (金) 江田島海自カレーうめー！ [鹿川小6年]
- 4/10 (金) おいおいデザートも江田島海自カレーもおいしかったです。来月もたのしみにしています。 [大古小4年]
- 4/14 (火) 久しぶりに給食!!と思えばまた休校...残念です。また食べられるのを楽しみにしています。 [三高中2年]
- 4/14 (火) ひとくちだよりのアドバイス通り、口を閉じてよくかんでたべました。かみかみあえがおいしかったです。 [能美中2年]