



# きゅうしょくだより



弘前城石垣修理

弘前市立常盤野小中学校

月	火	水	木	金
<b>入学・進級おめでとう!</b> 入学・進級おめでとうございます。 今年度もみなさんに安全でおいしい給食を食べてもらえるようにがんばりますので、よろしくお願ひします。			7 さんさい ・山菜うどん にくだんご ・肉団子 ・ひじきサラダ ぎゅうにゅう ・牛乳 ・デザート 肉団子は1人2個です。	8 ・ちらしずし はなみ ・花見バーグ ほうれん草 しょうごまあ ・ほうれん草の胡麻和え はなふ ・花麩のすまし汁 ぎゅうにゅう ・牛乳
11 ・ごはん ぶた ・豚のしょうが焼き ・じゃがいもとツナのレモン和え しょう ・キャベツのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳 しょうが焼きは1人2個です。	12 ・ごはん ・さばケチャップ煮 に ・メンマ炒め いた ・ワンタンスープ ・牛乳	13 ・ごはん ・のり ・おひたし ・おでん ぎゅうにゅう ・牛乳	14 ・コッペパン とりにく ・鶏肉のトマト煮 に ・キャベツサラダ ・クリームスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	15 おやこどん ・親子丼 こまつな ・小松菜の酢味噌和え すみそあ ・豆腐のみそ汁 しょう ・牛乳 ぎゅうにゅう
18 ・ごはん とり ・鶏のハーブ焼き ・ごぼうサラダ やさい ・野菜スープ ぎゅうにゅう ・牛乳	19 ・ごはん ・りんごシュウマイ とうふ ・マーボー豆腐 はるさめ ・春雨スープ ぎゅうにゅう ・牛乳 シュウマイは1人2個です。	20 ・ごはん しおや ・ホキの塩焼き ・じゃがいもとこんにやくの煮物 にももの せんぎ ・干切り汁 じる ぎゅうにゅう ・牛乳	21 な ・菜の花のクリームスパゲティ ・コーンともやしのサラダ ・オニオンスープ ぎゅうにゅう ・牛乳	22 はるやさい ☆春野菜カレー だいず ・大豆の酢のもの すもの ・フルーツポンチ ぎゅうにゅう ・牛乳 東北女子大学生考案
25 ・ごはん しおや ・さわらの塩焼き ・もやしののり和え しょう ・きりたんぼ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	26 ・ごはん てりや ・照焼きチキン ・キャベツのごまサラダ はくさい ・白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	27 ・ごはん こうやとうふ たまご ・高野豆腐の卵とじ な はな あもの ・菜の花の和え物 ・えのきのみそ汁 ぎゅうにゅう ・牛乳	28 しょく ・食パン ・イチゴジャム ・オムレツ ・いんげんサラダ ・ポトフ ・ジョア	29 昭和の日 

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

春野菜カレーは4月生まれのリクエストメニューです。

## 手をきれいに洗おう!

手には目に見える汚れのほかにも、目には見えない細菌などが多く付着しています。そして、知らず知らずのうちに食中毒を引き起こすほか、かぜなどのウイルスが感染する原因ともなっているのです。正しく、きれいに手を洗い、食中毒やかぜなどを予防しましょう。

### 手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどいから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 右けんは使うけど手のひらをこするだけおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。右けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでよくふくように心がけましょう。

### ☆上手な手の洗い方☆

#### ●手の洗い方

- ①手を水でぬらす
- ②せっけんをつける
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥指先を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧水で洗い流す

水だけ、チョットだけの手洗いはバイキンをよくばせるぞ!

ちよつとしめつていられる方がすきだよ



水でかたんに洗ったのでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって菌が多くなります。

### ココをチェック!

洗い残しが多いところ

指先・つめ  
指の間  
手首