

今月の目標～「早寝・早起き・朝ごはん」を実行しよう

Main table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, and Breakfast components (Red, Yellow, Green). Includes nutritional values and a 'ひとくちメモ' (Note) column.

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町の食材です
●スプーンがついている日はスプーンをもってきましょう



おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。



スマートフォンやタブレットでQRコードを読み込むとおいらせ町のホームページから「学校給食献立のお知らせ」が出てきます。献立表やアレルギーの詳細献立を見る事ができますので、ご利用ください。

うら面に給食だよりを掲載していますので、ぜひご覧ください。

食べて元気に!

生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

おはしてすごい!



おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

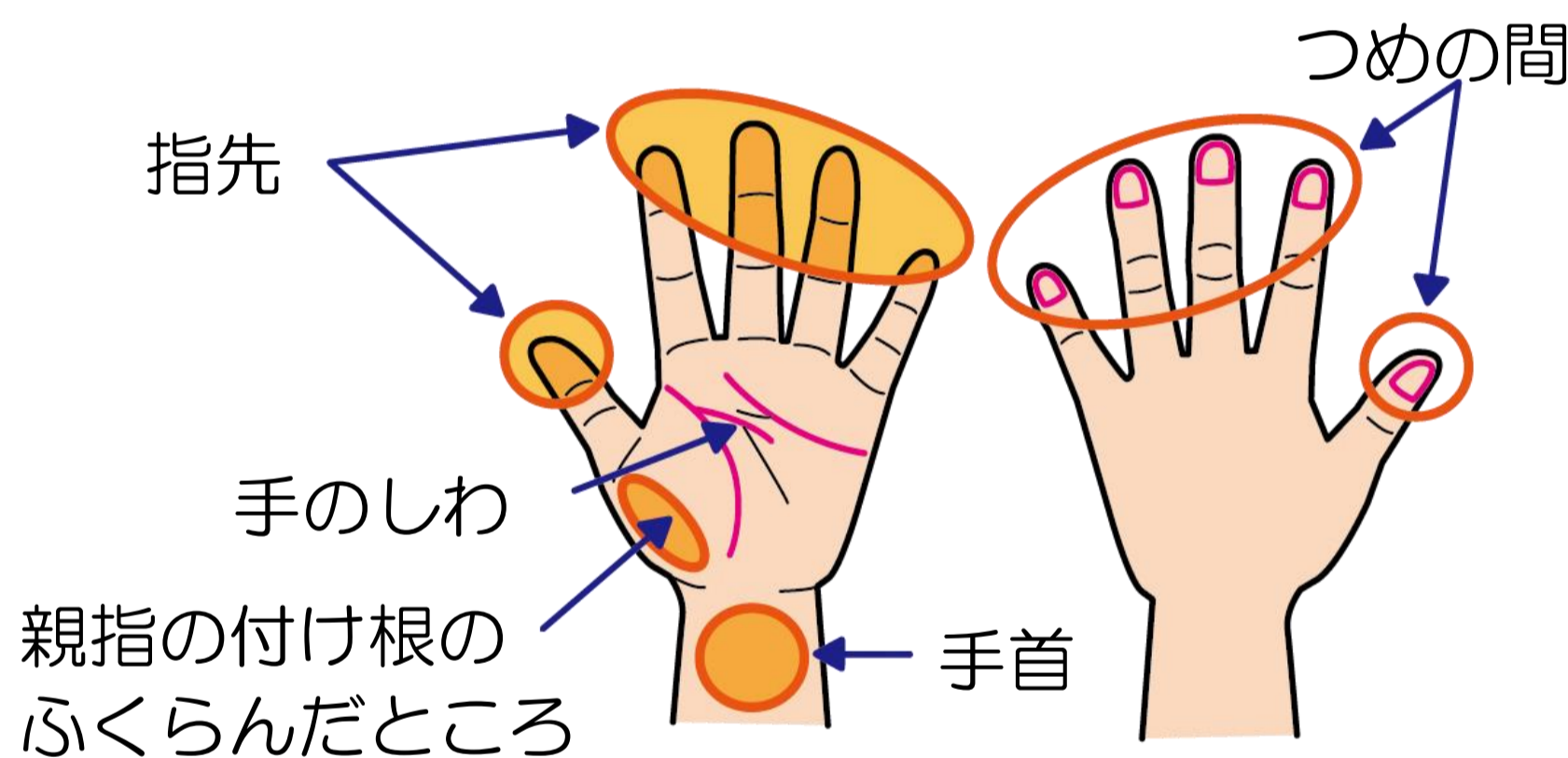
きれいに手を洗おう!

★あなたの手洗いについて、当てはまるものに○を書きましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> よごれたときしか手をあらわない | <input type="checkbox"/> あらう部分は手のひらだけ |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に手をあらわないときがある | <input type="checkbox"/> 5秒以上あらうことはない |
| <input type="checkbox"/> せっけんをつけないときがある | <input type="checkbox"/> ハンカチで手をふかないときがある |

当てはまるものが1つでもある人は、特に手洗いの方法を見直しましょう!

<よごれが残りやすい部分>



手についた菌は、水だけでは洗い流せないため、せっけんを使って洗います。特に汚れが残りやすい部分は右上の図の部分です。

<3月の給食残食量>

1日に残るご飯
平均25.5kg
(1人当たり 13.5g)

1日に残るおかず
平均107.8kg
(1人当たり 49.3g)
*汁や牛乳も含んだ量です

●毎日の残食量を計っています。

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手ひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



この手順で洗えば、汚れが残りやすい部分もきれいに洗うことができます。