

手洗いは、簡単で効果的な病気予防

「手を洗うこと」はとても大切です。私たちは手でいろいろなものを触るため、見た目はきれいであっても気づかないうちに見えない細菌、ウイルスなどがついている場合があります。石けんで30秒間の手洗いを2回行うことで、細菌やウイルスによる食中毒や感染症を予防することができます。特に指先や指の間、親指や手首などは洗い残しが多い場所なので、念入りに手洗いをしましょう。また、食事前、外出後、トイレの後など、こまめに手を洗う習慣を身に付けましょう。

手洗いの大切なポイント



① 指先は、細菌が多いところです。細菌をできるだけ洗い落とすために、手の平を使って洗い流しましょう。



③ 「手首」を洗っていますか？ アクセサリーや時計をしている場合は、取り外してから洗い流しましょう。



② 「指と指の間」は洗い残しがちです。手を開いて、意識しながら洗い流しましょう。



④ ハンカチが清潔でないと、手を洗った意味がありません。毎日清潔なハンカチを用意しましょう。

出典：少年新聞社

岐阜の味を紹介

各務原にんじん



各務原にんじんは、全国的にも珍しい春と冬の二期作で栽培されています。「二期作」とは、同じ土地で年2回同じ作物を栽培し、収穫することです。土壌は黒ボク土を使っています。名前の由来は、「色が黒くて、歩くとボクボク埋もれる土」からと言われています。色が黒いのは、腐植（分解途中の有機物のカス）を豊富に含んでいるからです。

また、保水性や浸透性が高いため、みずみずしくて色鮮やかな、にんじんが収穫できます。

今月の献立テーマ：食育月間

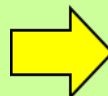
食育基本法が平成17年6月に成立したことから、この月が「食育月間」と定められました。学校では、子どもたちが給食を通して、食を「知る・学ぶ」ことができるように、健康な食生活を実践できる力を育てる給食づくりを心がけています。

今月の人気給食メニュー

「焼きそば」



作り方は
こちらから



※ キャベツたっぷり、人気の焼きそばです。
ぜひ作ってみてください。