食育だより

令和５年７月
岐阜市立則武小学校

手洗いは、簡単で効果的な病気予防

夏休みに入ると、人が多く集まる場所への外出の機会も増えてきます。新型コロナウィルス感染症も５類に移行したものの、感染には注意しながら行動したいですね。

手は色々なものを触るため、見た目はきれいでも、日常生活の中で気づかないうちに見えない細菌、ウイルスなどがついてしまいます。手洗いは、すぐにできる感染症や食中毒予防方法です。夏休み中も、家や外出先で、しっかり手洗いしましょう。

こんなところに気をつけて洗おう！

指先には、細菌がいっぱいいます。指先の細菌を洗い落すために、指先もていねいに洗いましょう。

いつも手首を洗っていますか？時計やアクセサリーは、なるべく外して、手首まで洗いましょう。

指と指の間は洗い残しが多いです。指と指の間を意識しながら洗い流しましょう。

清潔なハンカチで手をふかないと、また手が汚れてしまいます。毎日洗濯したハンカチで手をふきましょう。

岐阜の味を紹介

十六ささげ

岐阜県では、羽島市や本巣市で多く栽培されています。さやの長さが30～50cmほどになり、7～10月頃が収穫の時期です。

さやの中に16個の豆ができることからこの名前がついたともいわれています。

収穫から時間がたつと、さやが黄色みを帯びてきます。購入する時は、緑色の濃いものや、さやが細いものを選びましょう。茹でてごまあえにしたり、かき揚げの具にしたりしても、おいしいです。

石けんで30秒間の手洗いを２回くりかえすことで、感染症や食中毒予防効果がより高まります。食事前、そうじの後、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。

給食メニューを作ってみよう

「焼きそば」

作り方は
こちらから

※給食は野菜たっぷりの焼きそばです。ぜひ作ってみてください。