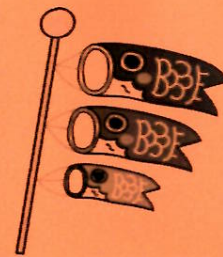


# センターだより



【お願い】  
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱しましょう。

【中学生用】  
令和4年5月号  
川口市立学校給食センター

## 正しい手洗いと身支度をしよう

Q. 手を洗うときに石けんは必要？



A. 手洗いのときに、水だけでさっと洗っている人はいませんか？きちんと石けんを使うことで、汚れを落とすことができます。また、石けんを使っているから大丈夫と洗い方がおろそかになってしまったりは効果がないので、石けんをよく泡立て、洗い残しがないように念入りにこすり洗いをしましょう。

Q. 手はどんなときに洗えばいいの？



A. 基本は食事や調理の前、トイレの後、帰宅時などですが、部活動などで手が汚れた後も洗うようにしましょう。人によって手洗いの頻度は変わってきますが、手の洗いすぎも手荒れの原因になり、かえって細菌などがつきやすくなってしまいます。自分の生活に合わせた手洗いを考えてみましょう。

### 手洗いのポイント

指の間



手首



指先とつめ



上の3か所は、洗い残しが多い場所です。特に注意して洗い、菌やウイルスを洗い流しましょう。

### 給食当番の衛生チェック！

- 手を石けんできれいに洗いましたか？
- 帽子・三角巾をきちんとかぶっていますか？
- 清潔な白衣・エプロンを着ていますか？
- マスクは鼻までおおっていますか？
- つめは伸びていませんか？
- 衛生チェックは行いましたか？



今年度のテーマ：

### 「味わおう！ 日本各地の郷土料理」

郷土料理とは、地域でとれる食材を上手に取り入れ、伝統的に受け継がれてきたものです。



今月は **北海道** を  
テーマにした献立が登場します！



24日(火)

ごはん・牛乳・どさんこ汁(バター入り)  
ザンギ・すき昆布のうま煮

北海道は、本州・四国・九州とともに日本列島を構成する主要4島のひとつで、その大きさは本州の約1/3にもあたります。そのとても広い土地で農作物をたくさん作り、日本中に出荷しています。

『どさんこ汁』の道産子とは「北海道で生まれたもの」という意味で、にんじんやとうもろこし、じゃがいも、バターなど北海道で多く生産されている食材が入ったみそ汁です。『ザンギ』は唐揚げを意味し、一般的な唐揚げと比べて明確な違いはないのですが、少し味が濃いことが多くごはんが進みます。また、昆布は北海道全域で漁獲することができ、獲れた地域により味や色、香りなどが変わります。昆布にはうまみ成分であるグルタミン酸がたっぷり含まれています。給食では、さつま揚げ等と一緒に、しょうゆでおいしく煮付けたものが登場します。