



## 正しい手洗いの方法

ついに身近にもコロナウィルスが！ マスクと正しい手洗いで感染を防ごう！

最初に手を水で濡らし、石けんをまんべんなく手に広げて泡立たせます。  
一度の手洗いで30秒以上かけて丁寧に洗い、最後はアルコール消毒で万全に！

- ① 手のひらを合わせ 5秒間 ゴシゴシ洗う
- ② 手の甲を伸ばし 5秒間 ゴシゴシ洗う
- ③ 指先や爪の間も 指先を描くように 5秒間 ゴシゴシ洗う
- ④ 指の間も十分に 5秒間 ゴシゴシ洗う
- ⑤ 親指をねじるように 5秒間 ゴシゴシ洗う
- ⑥ 手首も忘れずに 5秒間 ゴシゴシ洗う



日	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
★☆☆ 食予 中毒 防止 のため 献立 には 給食 食材 前都 は合 必で ず変 手更 をに 洗な る事 来が てあ 下り さま いす ★☆☆	<p>離任式 先生 ありがとう</p> <p>ちゃんぽんラーメン 野菜チヂミ 牛乳</p>	<p>第73回 入学式</p> <p>ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 紫芋のごま団子 みそ汁・牛乳</p>	<p>対面式・給食オリ エンテーション</p> <p>ごはん デミグラスハンバーグ スパゲティ(付合わせ) グレープフルーツ みそ汁・牛乳</p>	<p>金平は金太郎の息 子の名前の坂田金 平からとったと伝えら れています</p> <p>ごはん さば塩焼き 金平ごぼう 小松菜土佐和え のっぺ汁・牛乳</p>	<p>ハヤシライス 水菜のサラダ 牛乳</p>
	<p>13</p> <p>チキンライス ミートボール ポテトサラダ バナナ・蒟蒻ゼリー 雲吞スープ・牛乳</p>	<p>14</p> <p>ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 紫芋のごま団子 みそ汁・牛乳</p>	<p>15</p> <p>肉味噌ごぼう丼 きのこ汁 いちごのムース 牛乳</p>	<p>16</p> <p>コッペパン 牛すじコロッケ パンプキンサラダ クリームシチュー 牛乳</p>	<p>17</p> <p>ごはん 酢豚 ポーク焼売 にらたま汁 牛乳</p>
	<p>20</p> <p>ごはん 肉じゃが ミニチーズドッグ みそ汁 牛乳</p>	<p>21</p> <p>ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳</p>	<p>創立記念日</p> 	<p>23</p> <p>炊込チャーハン ミックスフライ フジッリサラダ パイナップル 牛乳</p>	<p>24</p> <p>豚汁うどん・そば ひじきの磯煮 巨峰ゼリー 牛乳</p>
	<p>27</p> <p>ロールパン チキンナゲット ポテトサラダ トマトとレタスのスープ ヨーグルト・牛乳</p>	<p>28</p> <p>鶏チリ丼 豆腐スープ プリン 牛乳</p>	<p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>わかめごはん 鮭のフライ 中華サラダ せんべい汁 牛乳</p>	<p>お知らせ</p> <p>今月は新型コロナウイルス対策としてみんなでしゃもじやおたまなどの道具を使い回さないということで、献立によってはしばらくお弁当箱などに詰めるという配膳になります。</p>

韓国ではチヂミを雨の降る日に食べる習慣があるようですが、それはチヂミを焼く音が雨の降る乙に似ているからです！

バナナに含まれるカリウムは体内の塩分を排出するので高血圧などに効果◎

丸くて重みのあるものが美味しいトマトの見分け方です

紅芋ともいわれる紫芋は沖縄が名産地です

ハヤシライスには別名ハッシュドビーフというおしゃれな呼び方もあります

金平は金太郎の息子の名前の坂田金平からとったと伝えられています