



手指のアルコール消毒の効果を高める3つのポイント

- <1> **石鹸と流水で手洗いしてからアルコール消毒をする**
石鹸+流水からのアルコール消毒の手洗いは衛生的手洗いといいい医療現場などでも用いられ、高い感染予防効果が期待できます。水洗い後にしっかり水分をふき取ってアルコールが薄まらないようにしてください。
- <2> **消毒液は1回につき2ml以上使用する**
ポンプ式容器ではワンプッシュ下まで押し切ったときに噴射される量が適量です。ちょこんと押すだけでなく下までしっかりと押し込んでください。
- <3> **爪の隙間までしっかり消毒する**
忘れがちな爪の隙間にも意識的に消毒液を擦りこんで細菌が残らないようにしましょう。



祝

入学・進級おめでとうございます

新一年生は定時制のリズムに早く慣れて
楽しい高校生活を！

新入生に向けて給食の
ガイダンスを行います

水	木	金
始業式 6	7	対面式 8 給食指導
味噌バターラーメン 五目春巻 きゅうりと竹輪の辛子和え クリームブッセ 牛乳	入学式	ポークカレーライス マカロニサラダ いちごソフール 牛乳
11	12	13
ごはん ポーク焼売 豚じゃが醤油炒め にら玉汁 牛乳	五穀米ごはん ほっけ塩焼き 小松菜の土佐和え 豚汁 牛乳	ごはん 筑前煮 しらす入玉子焼き みそ汁 牛乳
18	19	20
新玉ねぎの牛すき丼 きのこのお澄まし 牛乳	もち麦ごはん チャプチェ ツナオムレツ トックスープ 牛乳	黒糖パン ローズポークと常陸牛メンチ ポテトサラダ クリームシチュー 牛乳
25	26	27
タコライス もずくスープ 飲むヨーグルト	ひじきのまぜごはん いわしフライ 豚肉と蓮根のごま煮 みそ汁 牛乳	いかみみソース焼きそば フレンチサラダ フルーツゼリー 牛乳
		28
		29
		創立記念日
		昭和の日
		ハヤシライス 小松菜とわかめのサラダ 牛乳

北海道が漁獲高一位のほっけ、魚へんに花でほっけと読みます

今、玉ねぎの値段が高いのは、大産地の北海道が干ばつの影響で収穫が少なかったから

もち麦の食物繊維は腸内環境の改善に効果的です！

ローズポークと常陸牛、奥久慈しゃもは「茨城三大ブランド肉」といいます

ミネストローネは具だくさんのスープという意味です

4月～8月に旬を迎えるにはスタミナがつかう食材です

タコライスは沖縄県金武町で米軍海兵隊のために作った料理です

小松菜のカロテンやビタミンCは疲労回復や免疫力を高めまます

