

給食だより

7月



令和5年6月28日
旭川市立東五条小学校

		主食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
3	月	麦ごはん	牛乳	シーフードカレー・福神漬・カレーあえ(杏仁豆腐)	
4	火	ごはん	牛乳	すいとん汁・まだらザンギ・グレープフルーツ	
5	水	米粉小パン	牛乳	ラタトゥユスパゲティ・オムレツ・枝豆	
6	木	ごはん	牛乳	豆腐とパ-ソの中華煮・もやしと水菜のごまあえ・ハチミツカレー	
7	金	ごはん	牛乳	茎わかめのみそ汁・チゲソ菜のチヂヤ和-ス-・オレンジ	
10	月	ごはん	牛乳	豚肉と芋の生姜煮・さばみそ煮	
11	火	ごはん	牛乳	豆腐のカレー煮・塩昆布きゅうり	
12	水	米粉コッパン	牛乳	ワンタンスープ・とり肉のマリネソテー・バナナ	
13	木	ごはん	牛乳	チャップスイ・焼きぎょうざ(2個)・グレープフルーツ	
14	金	ソフトフランスパン	牛乳	はんぺんスープ・卵-ル・ワイドポテ・パ-クチャップ・いちご&マ-ガリ	
18	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・福神漬・メロン	
19	水	ごはん	牛乳	開花煮・ごまあえ・野菜ふりかけ	
20	木	(ごはん)	牛乳	セレクト給食 みそ汁・《牛丼・とり丼》《アイスクリーム・ガリガリ君ソーダ味》	
21	金	終業式			

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



なつ しょくせい かつ

夏の食生活について



暑い夏を乗り切るために、旬の食べものを食べ、水分補給もとることが大切です。夏バテや熱中症にならないためにも大事なことです。さらに、衛生面にも気をつけてほしいところです。

特に、『手洗い!』手には、目に見えない菌がたくさんついています。これからの季節は食中毒を起こす菌が増えてきます。食中毒の菌やかぜなどの菌に負けないために手洗いをしっかりしましょう!

こんな時に手を洗おう!

〔外から帰ったら〕



〔食事の時〕



〔食事の準備〕



〔そうじの後〕



〔トイレの後〕



給食の時も、必ず洗おう!

石けんを必ず使おう! 《石けんで手を洗った》



特に洗い残しが多い所を
ていねいに洗おう!

《水だけで手を洗った》

てくび 手首

ゆびさき 指先とつめ

ゆび あいだ 指の間



きれいなハンカチでふこう!

