

令和5年9月29日 練馬区立練馬第三小学校 栄養士 井筒 美希

9 月は例年にない暑さに加え、インフルエンザなどの感染症が流行し、東京都では 9 月には異例とも言われ るインフルエンザの「流行注意報」が出されるなど、子供たちには大変な毎日でした。

病気に負けない体を作るために、「ちゃんと栄養」「しっかり睡眠」+「手洗い」を習慣にしましょう。



# 世界手洗いの日

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るた め、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがつ いている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや 食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

## こんな時は手を洗いましょう









家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落 として清潔にすることです。目に見える 汚れのほかにも、目に見えない細菌やウ イルスなどがついていることがあります。 体内に細菌やウイルスを持ち込まないよ うにしっかり手を洗うことが重要です。

#### ~給食室こぼれ話~

9月から、給食室前に「給食ポスト」を設置しました。 すると、ポストには毎日お便りが届くようになりました。 お便りには、好きな給食やリクエスト、献立のアイデアな どが書いてあり、読むたびに子供たちが給食に関心を持 ってくれていることが伝わり嬉しくなります。

他にも、調理員さんへ、「全部おいしいです」「いつもあ りがとう」「これからもがんばってください」などの、励ま しや労いの言葉もあり、子供たちの優しい気持ちに大感 激の給食室なのです!

### おしらせ

練馬区の学校給食では、原則として国産の食品を使用していますが、昨今の物価上昇や、天候の影響(今夏の猛暑や雨不足等) で、使用食材の変更や国産以外の食品を使用することがあります。国産以外の食品を使用する場合は、事前に食品の安全性を確 認してから使用しています。ご了承ください。

#### 9 月使用農作物産地

にんじん(北海道)	キャベツ(群馬)	たまねぎ(北海道)
ほうれん草(群馬)	ピーマン(茨城)	トマト(青森)
じゃがいも(北海道)	えのき(長野)	ねぎ(山形)

#### 学校給食費の徴収に

ご協力をお願い致します。

# 10月の口座振替日は、 10(火)です。

※10円の手数料がかかります。 口座残高のご確認をお願いいたします。