



## 新型コロナウイルスをひるげないために

新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、細菌とは違って、自分の力で仲間を増やすことはできません。口や鼻、目など人の体の柔らかい部分（粘膜）から、体内に入り込んで、人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間をふやしていきます。新型コロナウイルスの感染拡大予防対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。

### ①つけない

・せきやくしゃみをまきちらさない

せきやくしゃみのしぶきといっしょにウイルスが吹き出されてしまうことがあります。



・「三密」を避け、部屋はよく換気



ウイルスが持ち込まれやすい混みはなるべく避けましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。

### ②ふやさない

・マスクをつけて体の中に入れない

鼻と口をしっかり覆います（暑くて息苦しいときは、外しても大丈夫です。でも、なるべく人の距離はとってください）。



・体の抵抗力を高める！

「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



### ③やっつける

・ウイルスはせっけんが苦手です！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。新型コロナウイルス対策では、せっけんをよく手を洗った後は、さらにアルコール消毒をする必要はとくにありません。



食べる前には、とくに洗い手にせっけんを洗いましょう。



## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんで洗いぬいで洗う。



洗いぬいで洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生肉や生魚などをさわったときは、とくに念入り！

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切る時は、きれいに洗った牛乳パックを置いて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

### ③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要！）

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上、ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。

### ②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1度分けておくときさらに衛生的です。  
\*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。  
\*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よこれていて、じめじめして、さらに食べ物の栄養があるところが大好き！



火が通りにくいものは、串まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ 「花しゅうまい」4人分
  手をきちんとあらおう	 1 減量コッペパン ミートソースパゲティ チンゲンサイのサラダ 小松菜のスープ くだもの ぎゅうにゅう	 2 大麦わかめごはん 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 ゼリー ぎゅうにゅう 8年生お楽しみ献立	 3 コッペパン アスパラ - ソニック おかひじきのサラダ 米粉のコーンチュー ぎゅうにゅう 2年生欠食	 4 ごはん きびなごの唐揚げ かみかみごぼうサラダ 新じゃがのそぼろ煮 ぎゅうにゅう 歯と口の健康献立	豚ひき肉150g 塩ひとつまみ おろししょうが3g たまねぎ90g えのき氷18g パン粉8gごま油3.5g 薄口しょうゆ7g しゅうまいの皮8枚
7 ごはん 手作り花しゅうまい 大豆もやしのサラダ タンホータン ぎゅうにゅう 小学校振替休業	8 食パン スライスチーズ ポテトのコーン炒め 大根サラダ 具だくさんわかめスープ ぎゅうにゅう	9 大麦ごはん ソースかつ（丼） キャベツあえ ストップ! のみそ汁 くだもの ソースかつどんにしてね ぎゅうにゅう	10 ハチミツメントースト キャベツと糸寒天のサラダ ポークビーンズ くだもの ぎゅうにゅう	11 きびうめごはん さばのごまみそ焼き アスパラおかか和え 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	①しゅうまいの皮を干切りにする。 ②たまねぎはみじん切りにする。 ③しゅうまいの皮以外をよくこねる。 ④③の具を8個に丸め、カップに入れ、しゅうまいの皮をくしゅつとのせる。 ⑤蒸す。 ⑥皮で包まなくてもできるしゅうまいです。お花をイメージしています。しゅうまいの皮の代わりに錦糸卵でもきれいにできます。
14 ごはん おからナゲット 大根とじゃこのサラダ 豆腐ともずくのスープ ぎゅうにゅう 中学校計画休業	15 コッペパン 厚揚げチーズグラタン ブロッコリーのサラダ 卵とレタスのスープ ぎゅうにゅう 7年生欠食	16 ごはん 元気がでるレバ・わかめのおかか和え かみなり汁 さくらんぼ ぎゅうにゅう	17 コッペパン 鶏肉のマーメイド焼き ダイコンサラダ 切干大根のスープ ぎゅうにゅう	18 ごはん 鯖の梅みそやき ひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁 ぎゅうにゅう	
21 ごはん チャプチェ もやしのナムル ワンタンスープ ぎゅうにゅう	22 まるパン ハンバーグ フレンチサラダ 春雨スープ ぎゅうにゅう	23 ごはん 飛び魚甘辛あげ 茎わかめの煮つけ 小かぶのみそ汁 ぎゅうにゅう	24 チーズパン 鶏肉のあんずてりやき ビーフンサラダ 新玉ねぎとゆずスープ ヨーグルト（中学のみ） ぎゅうにゅう	25 発芽玄米ごはん アスパラサラダ まめまめカレー かりかり小魚 ミニトマト ぎゅうにゅう	<b>今月の旬の食材</b> ・さわら ・きびなご ・アジ ・とびうお ・ストップ えんどう ・アスパラガス ・おかひじき ・びわ ・メロン ・さくらんぼ ・小玉スイカ ・みしょうかん ・うめ ・あんず ・新茶
28 ごはん 手作り花しゅうまい 大豆もやしのサラダ タンホータン ぎゅうにゅう 中学校計画休業	29 米粉パン 鱈のオーロラソース ごまじゃこサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	30 カレーピラフ ツナと大根のサラダ 白菜スープ くだもの ぎゅうにゅう	<b>食育月間</b> 	季節の魚、果物を味わおう！ 佐久穂町産は↓ ・こまつな・チゲサイ・レタス ・こかぶ 佐久穂町農産物直売所から 地元の野菜が届きます！	