

# 10月 給食だより

過ごしやすい季節となりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。  
生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 今月の目標

### 『季節の食べ物や地域の食べ物を知ろう』

お魚・野菜・くだものなどはその食べ物が最も味のよい旬の時期があります。給食では、「きのこ・くり・さんま・さつまいも」などの秋の味覚が登場します。お楽しみに！！ また、生産される地域も季節によって変わり、その食材を使ったその土地の料理もあります。どこの地域でいつ頃どんな食材が生産されてどんな料理が食べられているのか調べてみるのもいいですね。



## 10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人の子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救われるともいわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直してみましょう。

い・た・だ・き・ま・す

手は汚れているよ!

ほこり 菌 汗

ちよっと待って!!  
食べる前に...

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ

石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。  
違う手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

## できていますか? 基本の手洗い

石けんを必ず使おう

### 手洗いポイント

指の間 手首 指先とつめ

必ず石けんで洗ってね!

石けんをつかると汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

### 手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

上の絵に描かれた部分は、洗い流しが多いので特に注意して洗うようにしましょう。

## BOOKメニュー

10月の読書月間に合わせて、尾久六小の図書館にある本に出てくるメニューが『BOOKメニュー』として登場します。

17日(火) 『ホットドック』  
セルフホットドック

19日(木) 『やまこえ のこえ かわこえて』  
こぎつねごはん