



令和6年12月3日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、給食時間の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。
手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) ベすぎに気を付けよう。</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう。</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう。</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう。</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう。</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう。</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう。</p>	<p>す すんで、おうちのお手伝いをしよう。</p>
<p>み んなで食卓を囲む機会をつくろう。</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう。</p>	<p>一以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

SDGs えどがわ学校給食10の行動目標

江戸川区では、学校給食を通じてSDGsについて取り組めるように、10の行動目標を掲げています。(下記参照) 12月5日(木)の給食では、『SDGs 献立・みんなの給食』として、食材の無駄を少なくした調理方法、また一之江第二小学校全員が同じ給食を食べられる日としています。

また給食委員会による、給食集会を予定しています。給食に使われている食材についてや、給食時間にできるSDGsの取り組みなどを発表します。

- ~献立内容~
- ・ごはん
 - ・エコおかかふりかけ
 - ・さごしのカレー揚げ
 - ・皮付き根菜のきんぴら
 - ・江戸川小松菜のみそ汁
 - ・みかん

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう

★SDGsポイント★

ふりかけ：だしを取った後のかつお節を捨てず、再利用してふりかけに調理！

きんぴら：皮まで食べられるように調理し、生ごみの削減！

みそ汁：江戸川区産の小松菜を使用し、地産地消につながる。

毎日飲む牛乳でできること！

皆さんが毎日行っている牛乳パックを開く作業も、行動目標の8番につながっています。引き続き、クラスで協力して取り組みましょう。

また牛乳を飲む際、ストローを使っている人も多いと思いますが、ストローを使わずに飲むことを知っていますか？牛乳パックの側面をよく見てみると、ストローを使わずに飲むための折り目が付いています。プラスチックごみを減らす取り組みの1つとして、ストローの使用をなくす動きが広がっています。取り組みそうな人はぜひチャレンジしてみてください。



飲み方の方法がのっています！