

令和元年 12 月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 こんだて名		おもなさいりょうとほたらき			えいようか	
				おもに体をつくる もとになるもの	おもに体の調子を 整えるもの	おもにエネルギー になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 たん

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1人分 の13~20%】	脂質(g) 【摂取1人分 の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	654	26.3	20.1	2.6
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

て あら ふゆ げん き す

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

かぜ 風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。

げんいん 原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあち

こちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染し

ます。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前 トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

2 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。

3 流水で十分に洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

