



# 食育だより

十日町市立松代学校給食センター



## いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れないとためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



### Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

**A.** 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えてても手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



### 冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

### 食べて発見！台湾月間



© 2023 NAB Co.,Ltd

新潟と台湾を結ぶ航空路線である台北線が、令和8年1月17日に就航3周年を迎ました。そこで、就航3周年を記念した台湾メニューが2月19日（木）の給食に登場します。ルーローファンやパイナップルケーキなど台湾の食文化に触れることができる献立になっています。お楽しみに！



© 2023 NAB Co.,Ltd

新潟空港 PR キャラクター

2月の給食で使用する十日町市産の食べもの  
米、じゃがいも、大根、キャベツ、大豆、干しういきさといも、ぜんまい、えのきたけ、なめこ

たべものなぞなぞの  
答えは…  
板チョコ！  
(いた！チョコ)

