



# 給食だより



千葉市立寒川小学校

こんげつ  
今月のめあて

えいせい  
き

12月

しょくじ

衛生に気をつけて食事をしよう

さいきん

## 細菌やウイルスはどこからくるの？

ドアノブなどに、細菌や  
ウイルスがついている



よぼう

ドアノブなどから  
手に細菌やウイルスがつく



→

手を十分に洗わずに、細菌や  
ウイルスがついた手で食事をする



きゅうしょくとうばん



つめが伸びていると、  
つめの間に入り込むよ！  
みじかみじか

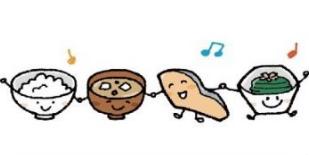


## かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ 適度な運動をする

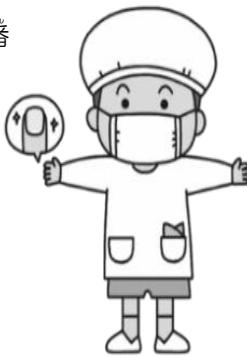


① 健康チェック

下痢や腹痛がある場合は、当番  
をひかえましょう。

② 身支度

手洗い→白衣を着る→消毒の  
順に準備します。



※マスクを忘れず持ってくる。

※髪の毛はぼうしに入れる。  
長い子はうしろでしばる。

### ●11月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県、群馬県、千葉市	ねぎ	青森県	さといも	千葉県
にんじん	北海道、千葉市	もやし	千葉県、栃木県	はくさい	長野県、茨城県	りんご	青森県・長野県
たまねぎ	北海道	れんこん	千葉県	だいこん	千葉県	みかん	熊本県、和歌山県
こまつな	茨城県、千葉市	さつまいも	千葉県、茨城県	ごぼう	青森県	ぶたにく	千葉県