6月 こんだてひょう

流山市立鰭ヶ崎小学校

分散グループ	ひにち	ようび	おはし	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
					ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの				
A	15	月		ポークカレーライス　ぎゅうにゅう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず チーズ　スキムミルク	こめ　サラダあぶら じゃがいも　ゼリー	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ グリンピース	684	22.4	19.1	2.2
B	16	火		やきにくチャーハン　ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン とうふ　わかめ	こめ　サラダあぶら ごまあぶら　はるさめ でんぷん	にんにく　しょうが ねぎ　にんじん チンゲンサイ　たまねぎ ほうれんそう	578	21.7	18.2	3.1
A	17	水		とりごもくおこわ　ぎゅうにゅう チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく ぶたにく　とうふ みそ	こめ　もちごめ サラダあぶら じゃがいも　ごまあぶら	にんじん　ごぼう こんにゃく　キムチ しょうが　にんにく たまねぎ　こまつな	560	21.7	16.9	2.1
B	18	木		コッペパン　いちご＆マーガリン ぎゅうにゅう　てりやきハンバーグ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ウインナー	パン　ジャム　マーガリン サラダあぶら　でんぷん じゃがいも	たまねぎ　しめじ　えのき にんじん　だいこん パセリ	741	28.9	28.6	2.8
A	19	金		すきやきふうたきこみごはん ぎゅうにゅう　いわしいりみそしる さくらもち	ぎゅうにゅう ぶたにく　いわし たら　わかめ	こめ　おおむぎ でんぷん　じゃがいも さくらもち	にんじん　こんにゃく ごぼう　キャベツ　ねぎ わけぎ	632	24.4	16.2	2.4
B	22	月		ポークカレーライス　ぎゅうにゅう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず チーズ　スキムミルク	こめ　サラダあぶら じゃがいも　ゼリー	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ グリンピース	684	22.4	19.1	2.2
A	23	火		やきにくチャーハン　ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン とうふ　わかめ	こめ　サラダあぶら ごまあぶら　はるさめ でんぷん	にんにく　しょうが ねぎ　にんじん チンゲンサイ　たまねぎ ほうれんそう	578	21.7	18.2	3.1
B	24	水		とりごもくおこわ　ぎゅうにゅう チゲふうとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく ぶたにく　とうふ みそ	こめ　もちごめ サラダあぶら じゃがいも　ごまあぶら	にんじん　ごぼう こんにゃく　キムチ しょうが　にんにく たまねぎ　こまつな	560	21.7	16.9	2.1
A	25	木		コッペパン　いちご＆マーガリン ぎゅうにゅう　てりやきハンバーグ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ウインナー	パン　ジャム　マーガリン サラダあぶら　でんぷん じゃがいも	たまねぎ　しめじ　えのき にんじん　だいこん パセリ	741	28.9	28.6	2.8
B	26	金		すきやきふうたきこみごはん ぎゅうにゅう　いわしいりみそしる さくらもち	ぎゅうにゅう ぶたにく　いわし たら　わかめ	こめ　おおむぎ でんぷん　じゃがいも さくらもち	にんじん　こんにゃく ごぼう　キャベツ　ねぎ わけぎ	632	24.4	16.2	2.4
全	29	月		バターライスのクリームソースかけ ぎゅうにゅう　アップルシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく　スキムミルク	こめ　サラダあぶら こめこ　バター クリーム	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ りんご	596	18.8	16.1	1.2
全	30	火		ビビンバ　ぎゅうにゅう ワンタンスープ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ　サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	にんにく　ほうれんそう もやし　にんじん キャベツ　たまねぎ　ねぎ しょうが　えのき　こまつな	591	24.3	17.4	2.3
							平均値	627	23.1	19.2	2.5

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年（３・４年生）の数値です。材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

Q1

水だけの手洗いとくらべて、せっけんを使うと、洗った後に手に残るウイルスの数はどうなるでしょう。

①あまり変わらない

②半分に減る

③１００分の１に減る

Q2

洗い流した後にすることは何でしょうか。

①ぬれた手を勢いよくぐるぐる回して水を切る

②ぬれた手を服によくこすってぬぐう

③ぬれた手を清潔なハンカチやタオルでよく水をふきとる

こたえ

Q1.③

実験によると、手洗いしなかった場合とくらべて、流水による手洗いだけでも１００分の１に減り、さらにせっけんを使った場合、その１００分の１になったそうです。実験では洗った時間は１０秒または３０秒、すすぎ時間は１５秒でした。

Q2.③

①の方法では水滴を周りにまき散らしてしまいます。②の方法ではせっかくきれいに洗った手をまた汚してしまいます。一見きれいに見えても、服にはよごれやごみがついていることが多いのです。清潔なハンカチやタオルを毎日用意して、きれいにふきとりましょう。