



# 4月 食育たより



## ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく健力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力の方ほど、よろしくお願いたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



### 給食当番の決まりを守ろう



みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、手や指にけがをして いる人は、先生に相談する。</p>
<p>清潔な給食着を身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 たり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口をおおう。</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に盛り付ける。</p>
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器かごなどを 床に置かない。</p>	<p>ひとりぶんりょうかんが 一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に盛り付ける。</p>

## 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



### 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関するものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席に静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩き、ぼりや立ち回り、ぶつかってこぼしたりするのもしれません。</p>
---	---	--

### 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を喰い込むと危険です。</p>
--	---	--

### のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、さくらんぼ、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>タコ、イカ、みず菜、りんご</p>
--	----------------------------------	---------------------------------------

### 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が悪しうに苦しうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

