

給食だより 4月

日光市立今市第二小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、子供たちが、栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べ、その触れ合いの中で心を豊かにし、体の健康を育てていきます。さらに、給食を「生きた教材」として、健康的に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心を育てる食育が進められます。今年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきます。

今月の給食目標：給食の準備をきちんとしよう

給食の時間は限られています。給食の準備に時間がかかりすぎると、食べる時間が少なくなってしまいます。食べる時間をしっかりとれるように、給食の準備から後片付けまで、クラスのみんなと協力して行いましょう。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

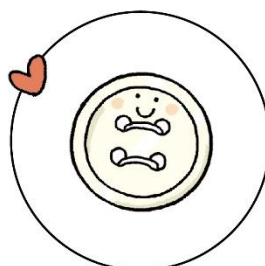
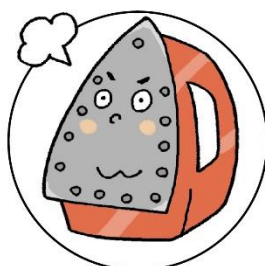
保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。

洗濯

アイロンがけ

ボタン付け



スーパー給食当番



手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



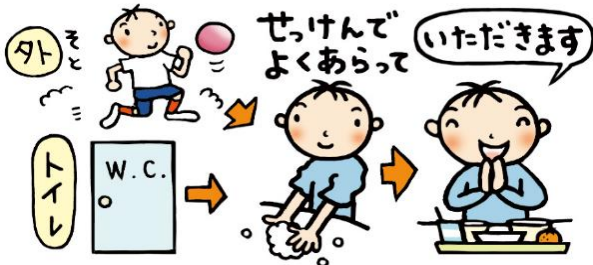
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーパースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

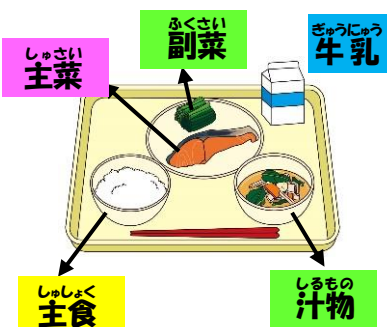
みんなでできる！ 食物アレルギー事故予防

あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合もあります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。



学校給食の内容



学校給食では、各栄養素ごとに1日に必要とされる量の33～40%を、不足しがちなカルシウムは50%をとれるように考えています。逆にとりすぎている食塩については、2.0g未満になるよううす味を心がけています。

さらに、**主食(ごはん・パン・めん) + 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) + 副菜(野菜・海そう・きのこのおかず) + 汁物 + 牛乳**の組み合わせを基本で考えます。

※ごはん献立の白※ 子供たちの将来の健康づくりのために！！

昨年度に引き続き、ごはんを主食にした「ごはん献立の白」を月1回実施します。この日は、特に不足しがちなカルシウムを多く含む食品を使い、とり過ぎている塩分を抑えた献立です。