



給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 小林 克彦
栄養士
令和2年6月5日

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。今年度の給食が、ようやく始まります。新型コロナウイルス感染症への心配は尽きませんが、この季節は食中毒などにも注意が必要です。細菌やウイルスは、とても小さくて目には見えません。引き続き、せっけんを使って丁寧に手洗いをし、元気に過ごせるようにしましょう。

学校給食について ~こんなことに気を付けています

<p>食材</p> <p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p>献立</p> <p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p>栄養</p> <p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度とれるようにしています。</p>	<p>調理・衛生</p> <p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚さないよう、エプロンを使い分けするなど、衛生管理は細心の注意を払っています。</p>
--	--	---	--

昨年度に引き続き、給食調理はハーベストネクスト株式会社の調理員さんが、献立は栄養士の松原が担当します。子どもたちが楽しい給食時間を過ごせるように、安心・安全でおいしい給食作りにはげ励んでまいります。

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

安全にすばやく! 給食の準備をすこつ

<p>給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう</p>	<p>衛生面に気を付けて1人分の適量を盛りつけよう</p>	<p>当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう</p>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

かむ回数を増やすために

<p>かみごたえのある食べ物を食べる</p>	<p>飲み物や汁物などの水分で流し込まない</p>	<p>食材を大きく切る</p>
------------------------	---------------------------	-----------------