

12月給食たより

今年も残すところあと1か月になりました。

寒くなり空気も乾燥しています。元気に過ごせるように、せっけんを使って手を洗い、体調管理に気をつけましょう。

給食時間の過ごし方

<p>こまめに換気をしよう</p>	<p>窓やドアを開けて換気することで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。</p> <p>空気中に漂うウイルスや細菌を外に出す</p> 
<p>ろく(6)か所の手洗いを徹底しよう</p>	<p>手洗いは感染予防の基本です。せっけんをつけて、①手のひら ②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。水で流したら清潔なハンカチやタオルでふきましょ。ハンカチやタオルの貸し借りはしません。</p> 
<p>なるべくしゃべらず静かに食べよう</p>	<p>配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を口に入れたら、口を閉じてよくかんで食べましょ。</p> <p>必要な時以外はしゃべらない</p> 
<p>にんずう(人数)を減らして密集を防ごう</p>	<p>給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょ。後片付けは1人ずつ行います。片付けが終わったら手を洗いましょ。</p> <p>前の人と間をあけて</p> <p>後片付けは1人ずつ</p> 
<p>ますく(マスク)を必ずつけよう</p>	<p>給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょ。</p> <p>【マスクの外し方】 ゴムひもをつまんで外す。 【マスクのつけ方】 鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかける。</p> <p>マスクの表面にはなるべく触らない</p> 
<p>けんこう(健康)チェックを忘れずに!</p>	<p>給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。</p> <p>身じたくを整え手をきれいに洗うことも忘れずに!</p> 
<p>なんでも食べて元気な体をつくろう</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょ。</p> 
<p>いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう</p>	<p>盛りつけられた給食の量を減らすことはできません。友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。</p> <p>後片付けの時まで食缶には戻さない</p> 

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、

【配膳中に盛り付けたものを戻すこと】と

【いただきます後のお代わり】はできません。

とはいえ、給食当番がクラス一人一人のエネルギー所要量や食欲にぴったり合った量で、余さず全員分盛り付けることは、至難のワザです。

給食時間内に現状できうる対応として、柳沢中学校では配膳で余りがでた場合には、マスクをつけた教職員が、生徒にお代わりの希望を確認(生徒は黙って拳手)し、配膳場所で予備の皿に盛り付けてから、各教室に運んで配っています。

この取り組みもあって、コロナによる休校明けの頃より、残菜量を減らすことができています。

保健給食委員会でも、感染症拡大防止策や、残菜量に関するお知らせなどを、水曜日の給食時間に放送するので、ぜひ聞いてください。

【11月に使用した主な食材の産地】

北海道：鮭・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん
グリーンピース・刻み昆布・かぼちゃ

青森：米(つがるロマン)いか・とりにく
ごぼう・長ねぎ・にんにく
岩手：米(ひとめぼれ)・しいたけ
宮城：豆腐・油揚げ・生揚げ

兵庫・瀬戸内：ちりめんじゃこ

愛媛：みかん
高知：しょうが・赤ピーマン

佐賀：米(夢しずく)
宮崎：とりにく
九州産：干し椎茸



群馬：豚肉・ほうれん草
栃木：もやし
茨城：豚肉・ピーマン・青梗菜
千葉：大根・パセリ・さつまいも・キャベツ
埼玉：小麦粉・きゅうり・里芋・ほうれん草・かぶ
にんじん
西東京市：小松菜・大根・キャベツ
神奈川：大根
長野：りんご(サンフジ)・えのき茸・白菜・セロリ