

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校
 栄養教諭 蓮見 治美
 No.1 R8.4.7

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、毎日の給食が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めてまいります。給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食は、4月8日(水)から始まります。

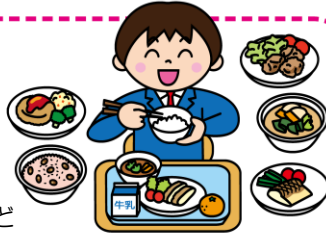
1年生は、4月16日(木)からとなります。

《持ちもの》巾着に入れて持たせてください。

- ・ランチョンマット…縦30cm×横40cm程度
- ・口ふき用ハンカチ…手洗い用のハンカチとは別に、給食用としてご用意ください。
- ・給食当番は、**マスク**が必要になります。ランドセルに5枚ほど入れておいてください。

給食から学べること

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

●本校の食育について● 『すくーる』によるおたより配信(毎月末)やホームページで、情報発信してまいります。

「食育」とは、「生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と定義されています。食べものが溢れている時代の中で、本校の児童には、自分の健康を考え、食べ物を選択できるようになってほしいと願っています。そのために、給食が「食」への関心をもつきっかけとなればと考えています。毎日の給食が楽しみとなるような献立を心がけつつ、日頃とりにくい栄養素が摂取できるよう工夫していきます。旬の食材を積極的に取り入れ、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものもあります。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、事前に試していただくと安心です。給食に関してのご質問・相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

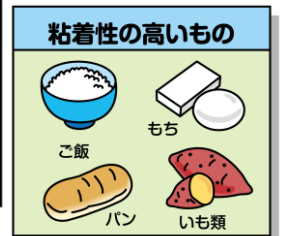
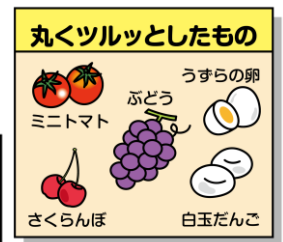
安全においしく給食を食べるための約束

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

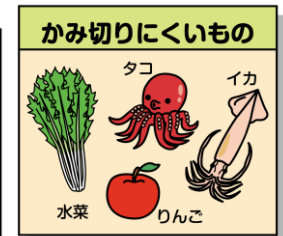
<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p>  <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p>  <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p>  <p>★立ち歩くとほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

のどに詰まりやすい食べ物は、
気をつけて食べましょう。




! 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>★食べ物や飲み物を吸い込むと危険です。</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、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で給食の配膳や準備、後片付けを行います。給食当番の週末に給食着を持ち帰りますので、洗濯とアイロンがけをして持たせてください。他のお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。また、ほつれた部分やボタンの補修等ご協力いただけると助かります。



西東京市では、令和6年度から開始した学校給食費無償化を今年度も継続いたします。給食1食当たりの単価は、小学校低学年 328円、中学年 349円、高学年 368円となります。市立小中学校においては、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。詳細につきましては、西東京市ホームページをご確認ください。

牛乳残量削減の取り組みについて【お願い】

牛乳を1本全て飲むことが難しい児童は、家庭からコップを給食袋に入れて持参させてください。自分で飲める分を調整してコップに入れ、残りはおかわりできる児童に配布したいと思います。

- コップは各自で管理し、ビニール袋に入れて持ち帰ります。
- アレルギー対応の観点から、廊下の手洗い場ではゆすぐことができません。



献立表のクイズのこたえ

こたえ

Q1=③ (ささげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=②
Q5=② (①はハマグリ) Q6=③

