

給食泡点以



西東京市立谷戸第二小学校 校 長 小林 克彦 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、とても小さくて首には見えません。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。

食について ~こんなことに気をつけています。

食材

地域でとれる旬の食 材を中心とし なるべく 瞳のものを伸出してい



献立

行事食や郷土料理 世界の料理など、バラエテ ィーに富んた議覧作りを 心がけてはす。



栄 養

まれる。かがくしょう まだ かる 「学校 きゅうしょくせっしゅ き じゅん 給食翔基準」に基づき 1 日心愛な業の3分の1 程度がとれるようにしていま



野菜や果物は流水で3回以上 流ん 生で食べる集物やミニトマト などを除き、すべてが熱調理して います。また、食材を発しない よう エプロンを使いけるなど

衛生管理 コは 細心の注意を 払っています。



お食時間の約束 る。



食べている途中で立ち











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節に気をつけましょう。





。 身につけましょう。



髪の毛が出ないように 帽子をかぶりましょう。

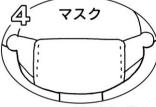


つめ

岩けんを使って十分な 手洗いをしましょう。



ハンカチ



マスクは口と鼻が隠れ るようにつけましょう。

給食用の清潔なハンカ チを用意しましょう。

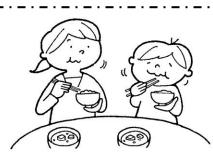
給食の準備をするこつ 安全にすばやく!

給食当番はしゃべらずに すばやく勇支管をしよう 衛生面に気をつけて1人 分の適量を盛りつけよう 当番以外の人は配ぜんが 済んだら座って待とう









よくかんで食べよう!

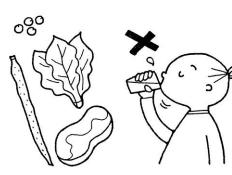
たべ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を 動け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、なによい働き があります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことは よく味わうこと



かむほどにだえと食べ物が混ざるので、よくかむことはよくよわうことにつながります。

かむ回数を増やすために



かみごたえの ある食べ物を 食べる

飲み物や汁物 などの水分で 流し込まない

食材を大きく 切る