

# 4月給食たより

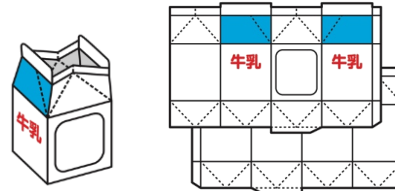


西東京市立谷戸第二小学校  
校長 小林 資郷  
栄養教諭 根本 紀子  
令和 8年 4月 6日

ご入学、ご進級おめでとうございます。希望に満ちた新年度の始まりです。新しい学年、新しいクラスで、期待と不安があるかと思いますが、この時期は、心もからだも大きく成長する時期です。食事はその成長を保つためにとても重要です。成長と健康を保つために、望ましい食生活を身に付けましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく  
**今月の給食目標：給食のきまりを覚えよう**



## 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。



トイレは身じたくを整える前に済ませる。 	爪は短く切っておく。 	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。 	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。 
清潔な給食着を身につける。 ★給食着を床に置いて着替えたり畳んだりしない。 	髪の毛は帽子にしっかりしまう。 ★髪が長い人は結んでおく。 	マスクで鼻と口をおおう。 	
重いもの、熱いものは協力して運ぶ。 	食缶や食器かごなどを床に置かない。 	一人分の量を考えて丁寧に盛り付ける。 30人分なら... 10人分 	汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。 

## 4月の行事&記念日 3択クイズ

**4月初旬 入学祝い**

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている？  
① いちご ② にんじん ③ 小豆

**4/4 あんぱんの日**

Q2 あんぱんはどこの国で生まれた？  
① フランス ② 中国 ③ 日本

**桜の咲くころ お花見**

Q3 美しいものより実際に役立つ方がよいという意味のこたわは？  
① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

**4/18 よい歯の日**

Q4 歯や骨をしょうぶにする飲み物は？  
① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

**4/23 シジミの日**

Q5 シジミを漢字で書くと？  
① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

**4/29 昭和の日**

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは？  
① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

## 安全においしく給食を食べるための約束

### 給食の前に気をつけること

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。  ★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。	手をせっけんできれいに洗いましょう。  ★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。	給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。  ★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。
--	--	--

### 食べるときに気をつけること

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。  ★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。	食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。  ★口に詰め込みすぎないように気を付けましょう。	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。  ★食べ物をおいひ込むと危険です。
---	--	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<b>丸くツルツとしたもの</b> うすらの卵、ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、白玉だんご 	<b>粘着性の高いもの</b> ご飯、もち、パン、いも類 	<b>かみ切りにくいもの</b> タコ、イカ、水菜、りんご 
--	-------------------------------------	--------------------------------------

おお 大きくなあれ

はる あじ 春の味

あっ！ タケノコ!!

春だけ？

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

そう、春の間に収穫するキャベツだよ

葉がふんわりしたキャベツだよ

ふつうのキャベツはずっしり重いけど

軽くやわらかそう!

今が一番みずみずしくてやわらかいんだ!

Yummy!

1ヵ月後...

タケノコはとっても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

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

※種類によっても違います。