

# 4月食育たより

## ～フィリソシンカ～

☆給食目標☆  
給食の準備をきちんとしよう。  
☆栄養目標☆  
献立名や食品名を知ろう

＊発行人＊

栄養教諭 葛原 桂子  
学校栄養職員 花城 杏奈



### 入学・進級おめでとーございます

いよいよ新年度が始まります。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、「安心・安全」で、栄養バランスのとれたおいしい給食を職員一同提供して行きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



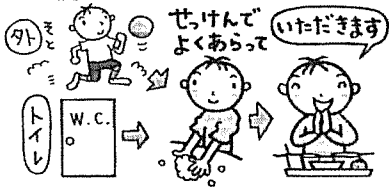
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



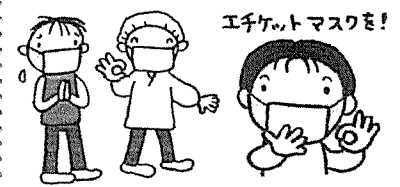
せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

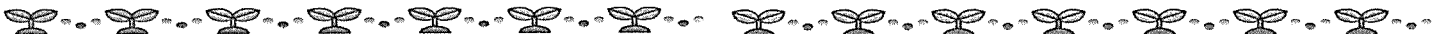
人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスをまんだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

<p><b>あいせつはしっかりしよう</b></p> <p>いただきます！ごちそうさまでした！</p>	<p><b>好き嫌いせず食べよう</b></p> <p>ちゅっぴり..</p>	<p><b>量ははしく分けよう</b></p> <p>正しい量</p>
<p><b>しっかり手を洗おう</b></p> <p>洗い終わったらぬいぬいハンカチで手をふこう</p>	<p><b>身したくをどとのえよう</b></p> <p>ぼうしや三角巾、マスク、給食着、エプロン</p>	<p><b>給食の約束をまもろう</b></p> <p>給食当番の仕様に協力しよう 姿勢をよくして食べよう 時間を考えて食べよう 残片付けをきちんとしよう</p>



給食時間は、食事の勉強をする時間だということをみなさんは知っていますか？給食は「生きた教材」といわれています。みなさんが大人になったとき、健康を考えた食事をするお手本になるように栄養士さんたちが考えて献立を立てています。給食時間は食べ物の栄養や食事のマナーについて学ぶ時間でもあります。好き嫌いせずしっかり食べて、おうちの食生活にも生かしましょう。

### こんだて表の見かた

- ① 献立名 (こんだてめい)
- ② 入っている食品の名前
- ③ 食べものはたらき (赤・黄・みどりの食べもの)
- ④ この日の栄養 (エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物)

### ☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆

<p><b>献立表</b></p> <p>献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にしてください。</p>	<p><b>給食当番</b></p> <p>給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭で用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。</p>
<p><b>給食費</b></p> <p>保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。</p>	