



6月給食だより



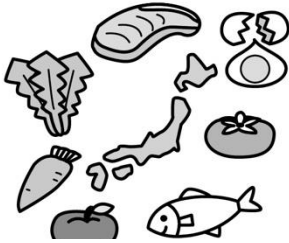
令和2年度 3期
尼崎市立立花北小学校

新型コロナウイルスの影響からお休みが続いていましたが、ようやく本格的な学校生活がスタートとなります。今年度は、給食室のメンバーが大きく代わりました。栄養職員として尾崎、給食室は大久保調理師、森調理師、井上調理師、井藤調理師、能山調理師、今西調理師、早坂栄養士の8名で、今年度も、安心・安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について ~こんなことに気をつけています

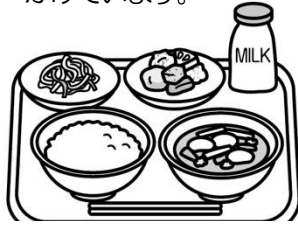
食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、安全性や衛生的な配慮がなされているものを選んでいきます。



献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーにと富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



6月は「食育月間」です ~家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物大切に育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

かんせん よぼう 感染を予防するためにできること

かんせんよぼう 感染予防ってなあに？

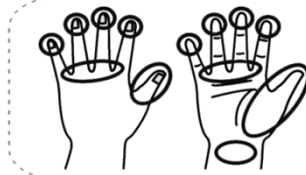
いろいろな病気の原因となるウイルスは、目に見えないくらい小さくて、つばやせき、くしゃみにのって、人から人へとうつる（＝感染する）ことがあります。自分は元気でも、身についたウイルスが原因でまわりの人に広がることがあるので、注意が必要です。

きゅうしょく まえ ☆ 給食の前にできること

て 手をよくあらう

いろいろなものをさわると手は、ウイルスや細菌がつきやすいので、こまめな手洗いが必要です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗いのこしの多い、○の部分も、よく洗いましょう。

エプロンを つけたまま

〇〇しない

きれいなエプロンに着がえたのに、そのままトイレや外に行かないようにしましょう。トイレに行きたい時は、全部ぬいでトイレをすませ、手を洗ってからもう一度着がえます。



きゅうしょくとうばん 給食当番はエプロン、 ぼうしをつける

白衣とぼうしは、かみの毛やゴミ、ほこり、ウイルスなどが給食におちないようにするために着がえます。



くあい わる がまん 具合が悪いのに我慢しない

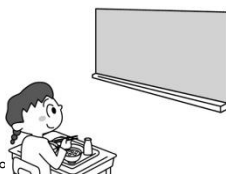
具合が悪いときは、我慢をしないで先生に伝えて、給食も当番もお休みをしましょう。



きゅうしょくじ かんちゅう ☆ 給食時間中にできること

まえ む た 前を向いて食べる

向かい合って食べると、つばといっしょにまわりの人にウイルスがとんでしまうかもしれないので、机は黒板の方へ向けて食べましょう。



くち た 口をとじて食べる

給食はよくかんで、口をとじて食べましょう。「どんな味がするかな？」「どんな材料が使われているのかな？」と考えながら、味わって食べましょう。



きゅうしょく のこ た 給食を残さずに食べる

給食は、病気に負けない強い体をつくるため、栄養を考えて作られています。みなさんが給食を残さず食べることで、ウイルスも逃げていくような元気な体をつくることができます。

