

食育だより



令和8年度
4月号

(毎月19日は食育の日)

五和学校給食センター 文責：松原

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、毎日の給食時間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いきたいと思っております。学校給食へのご理解・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>食缶や食器がごなど 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>

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、事故につながる可能性があります。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、ほころぎが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	---	---

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、いぬく犬食いになりたら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>
--	--	---

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。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミントマト、ぶどう、さくらんぼ</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>みずな、タコ、イカ、りんご</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、苦しうにする草

チョークサイン

いよいよ給食がスタートします。

給食には、天草の豊かな自然が育んだ新鮮な魚や肉、太陽をいっぱい浴びた野菜や果物などをたくさんとりいれています。そこには、「子供たちに安全安心でおいしい給食を食べて欲しい」という給食に携わる多くの人の思いがこめられています。給食をとおして「天草の自然」や「地域の人の思い」をいただき、心身共に豊かに成長してほしいと願っています。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

いただきます
感謝の気持ちを
わすれずに

