

# 給食たより

武小小学校  
給食室

2020.6月4.5日

ご入学・ご進級おめでとうございます。22日から、待ちに待った給食が始まります。今年度も、学校で食べる一日一日の給食を大切に、しっかり栄養を摂って、大きく成長していきましょう。給食室も毎日、力を合わせてみんなのためにいろいろな給食を作っていきます。6月から、感謝の気持ちを持ち、たくさんの食材や献立に触れ、食経験を増やしていきます。

## 給食時間の持ち物

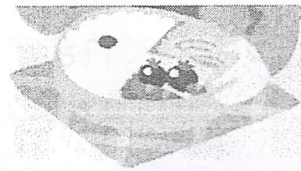


給食用のハンカチ（手や口を拭きます）

つくえの上に敷くナフキン

（つくえの上にはナフキンと食器だけ置きます）

ハンカチとナフキンは袋に入れて持ってきましょう。



## 給食当番のとき

・ぼうし

（ゴムはゆるくないですか？）

・マスク

（サイズは合っていますか？）



長い髪の毛は結んで  
ぼうしの中に入れよう！

服についているフード  
も白衣の中に入れようよ。

### お家の方へ

6月22日～7月3日は簡易給食です。通常の給食より1～2品少なく、ワンプレートでの提供です。エネルギーの確保はされておりますが、全体量や野菜量が少なくなりますので、ご家庭でも朝ごはんをしっかり食べて学校に来ていただけたらと思います。

給食当番では、白衣・ぼうし・マスクがそろわないと配膳室や給食室に入ることができません。毎回忘れないようにしましょう。

しょくいくげっかん

# 食育月間

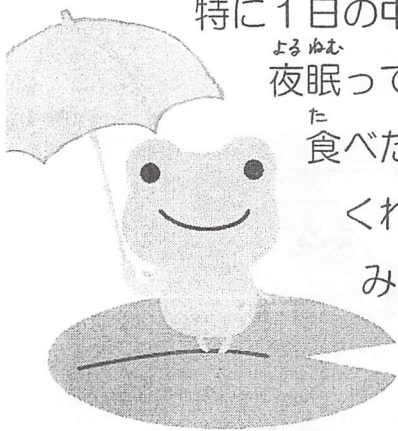
6月は食育月間です。「食育」は生きる上での基本で、知育・徳育・  
体育の基礎になるものです。成長期のみなさんは、勉強・運動など、  
なにか活動をする前には、しっかり体にエネルギーと栄養を蓄えて  
あげることが大事です。

特に1日の中で、一番大切なのは朝ごはん。朝食べたものは、  
夜眠っているときに下がった体の体温を上げる働きをします。  
食べた物をお腹の中で消化するので、脳にもエネルギーを届けて

くれます。これで体の中のやる気モードが開始です。

みなさんも、お家の人と一緒に自分の生活を振り返り、

「食」について考えてみましょう。



## 給食室の手洗い

今回は給食室で働く調理員さんが給食を作っている時の手洗いを紹介します。  
みなさんもこれを読んで、給食を食べる前の手洗いを忘れずに行いましょう。

調理作業を始める  
前は2回手洗いを  
してから始めるよ。

作業の内容が変わ  
るときには、1回  
手を洗うよ。

生肉や生魚、生卵のような生  
物には直接触りません。ただ、  
釜に入れるときに、生ものが  
入った容器を触ったあとは  
2回手洗いをするよ。

心をこめて作って  
います。よくかんで  
味わって食べてね。

給食完成！最後にみんなの  
教室に届く食缶へ配食をする  
ときは、2回手を洗ってから  
入れているよ。