

4月 食育たより

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子供たちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約



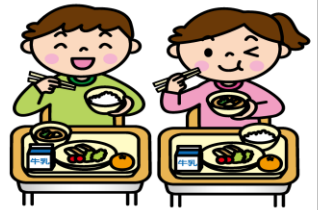
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



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。



髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまう。

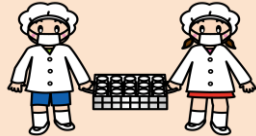


★髪が長い人は結んでおく。

マスクで鼻と口をおおう。



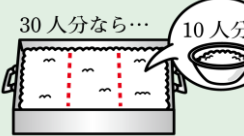
重いもの、熱いものは協力して運ぶ。



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。



汁物は底から混ぜて具を均等に盛り付ける。



給食当番のきまりを守ろう

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。</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、犬食いになったりし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>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ</p> <p>うずらの卵、白玉だんご</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ご飯、パン</p> <p>もち、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>水菜、りんご</p> <p>タコ、イカ</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、苦しうにする仕草

チョークサイン