

4月給食たより

北空知圏学校給食センター

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、みなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、おいしい給食作りに努めていきます。

給食の約束 ～「新しい生活様式」バージョン

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナールールを守って過ごしましょう。

給食はみなさんの成長のために1日に必要な栄養量のおよそ3分の1をとることができるようにつられています。朝食をきちんと食べたうえで、栄養バランスの良い給食もしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、おみに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

主食

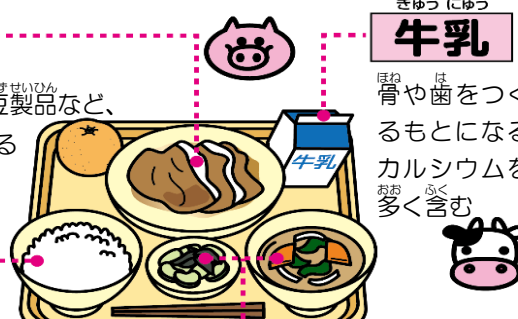
ごはんやパン、めん類など、おみにエネルギーのもとになる食品

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おみに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物




窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。

換気

机の上をきれいに片付けましょう。

姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。

※食べているときは、しゃべりません。

食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物のどに詰まり窒息する危険があります。

かむかむ

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

手の甲、手のひら、指の間、手首

給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。

※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。

苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。

ぱくつ

決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。

給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。

「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。

いただきます

「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。

ごちそうさまでした

食べ残しは、それぞれの食卓に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。