



たべざかり

足立区立関原小学校

かわいらしい1年生を迎え、新年度が始まりました。今年度も給食をもりもり食べて、元気よく1年を過ごしてほしいと思います。8日から給食が始まります。1年生は学校生活に少し慣れてからということで、11日から簡易給食、15日から正式に給食が始まります。11日の献立は牛乳のみですが、14日の1年生の献立は、牛乳、えびピラフ、キャロットポタージュです。ご家庭でもお便りを見ながら、給食のことを話題にいただけるようお願い申し上げます。

野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした
野菜



キャベツやレタスを
生で食べるとき



片手に軽く山盛り

両手に山盛り

※ 参考文献：山梨県甲州市 HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧



足立区では、「ひと口目は野菜から」の取り組みを推進しています。この取り組みは、食事をする時に野菜から先に食べることで、血糖値の上昇を抑え、血管を守り、糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。関原小でも、給食の時間に給食委員が放送で呼びかけたり、ポスターを掲示したり、各クラスで取り組んでいます。

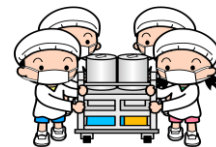
【保護者のみなさまへ】

- ・白衣について
保護者の方に給食用白衣の洗濯をお願いしています。給食当番に当たった児童が週末に持ち帰りますので、お手数ですが洗濯をして、週の初めにきれいなものを持たせてください。
- ・給食袋について
給食用のランチマットやハンカチは、毎日持ち帰ります。給食のある日は、きれいなものを持たせるようお願いいたします。
- ・マスクについて
給食当番は、全員マスクを付けます。ご準備をお願いいたします。



今月の給食目標

給食の決まりを覚えよう



給食のきまりを身に付けよう！

給食の準備は食べ物扱うという自覚をもち、衛生面に気を付けて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

給食当番の身支度

つめ



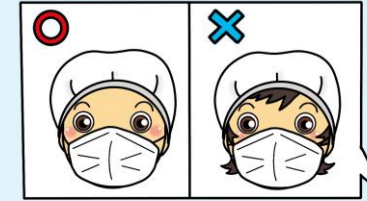
伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

手洗い



トイレをすませ、せっけんを
しっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



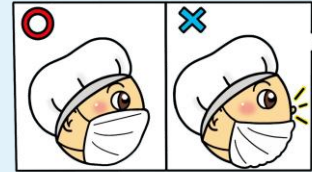
清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

白衣



衛生的に扱います。ゆかの
上ではたたみません。

マスク



鼻までしっかりおおいます。



給食の後片付け

食べ残したものは
ルールにそって戻す



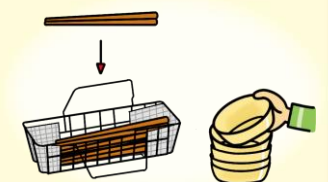
平気で捨ててしまうのでは
なく、食べ物に敬意を払いながら
丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しは
ついていないかな？



食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどのごみがはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえて
やさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね！

