

# 4月給食たより

令和8年4月  
 調布市立国領小学校  
 校長 武田美穂子

## 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ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



### 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><b>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</b></p>	<p><b>爪は短く切っておく。</b></p>	<p><b>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。</b></p>	<p><b>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。</b></p>
<p><b>清潔な給食着を 身につける。</b></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><b>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</b></p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p><b>マスクで鼻と口を おおおう。</b></p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></p>
<p><b>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</b></p>	<p><b>食卓や食器がこなど を床に置かない。</b></p>	<p><b>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。 30人分なら… 10人分</b></p>	<p><b>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</b></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、事故につながる場合があります。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><b>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</b></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><b>手をせっけんできれいに洗いましょう。</b></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><b>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</b></p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってご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><b>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</b></p> <p>★足を組んだり、犬食いにならないようにしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</b></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><b>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。</b></p> <p>★食べ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><b>丸くツルツとしたもの</b></p> <p>うすらの卵</p>	<p><b>粘着性の高いもの</b></p> <p>もち パン</p>	<p><b>かみ切りにくいもの</b></p> <p>タコ イカ みずな りんご いも類</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、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

