

4月 食育たより

令和8年4月6日
調布市立上ノ原小学校
校長 釜池 秀男
栄養士 小原 康子

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。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にあふさわしい環境を整えましょう。



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が、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけず、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>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、いびきをかい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>★食べ物を吸い込むと危険です。</p> |
|---|--|--|

のどに詰まりやすい食物は、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>粘着性の高いもの</p> | <p>かみ切りにくいもの</p> |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|

今月のこんだてより

24日(金)・・・25日(土)が調布市防災の日であることにちなんで、アル



ファ化米を提供します。市内の防災備蓄倉庫にあるアルファ化米の中で更新が必要なものを使用します。

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。また、給食で初めて食べる食材がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをおすすめします。